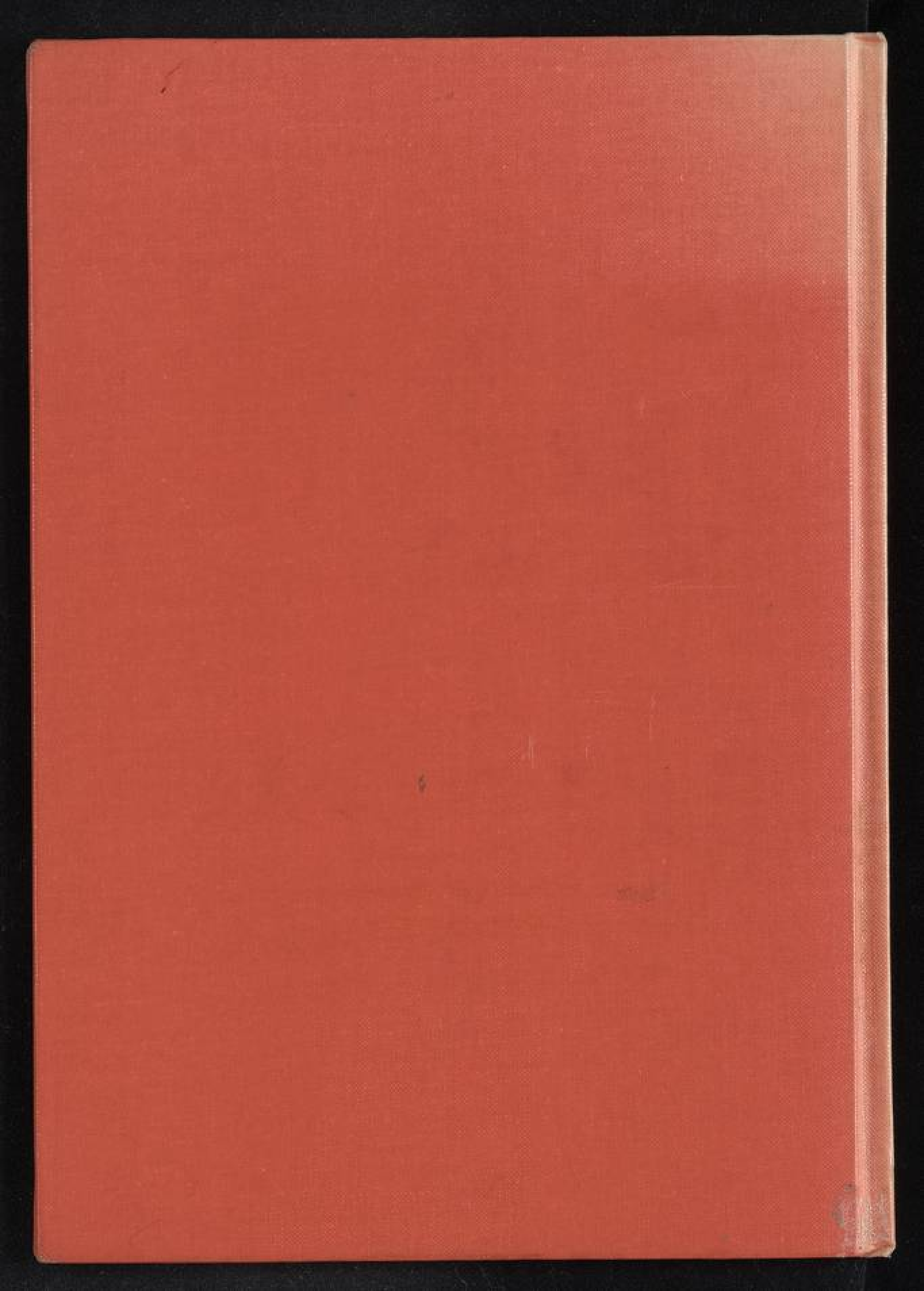
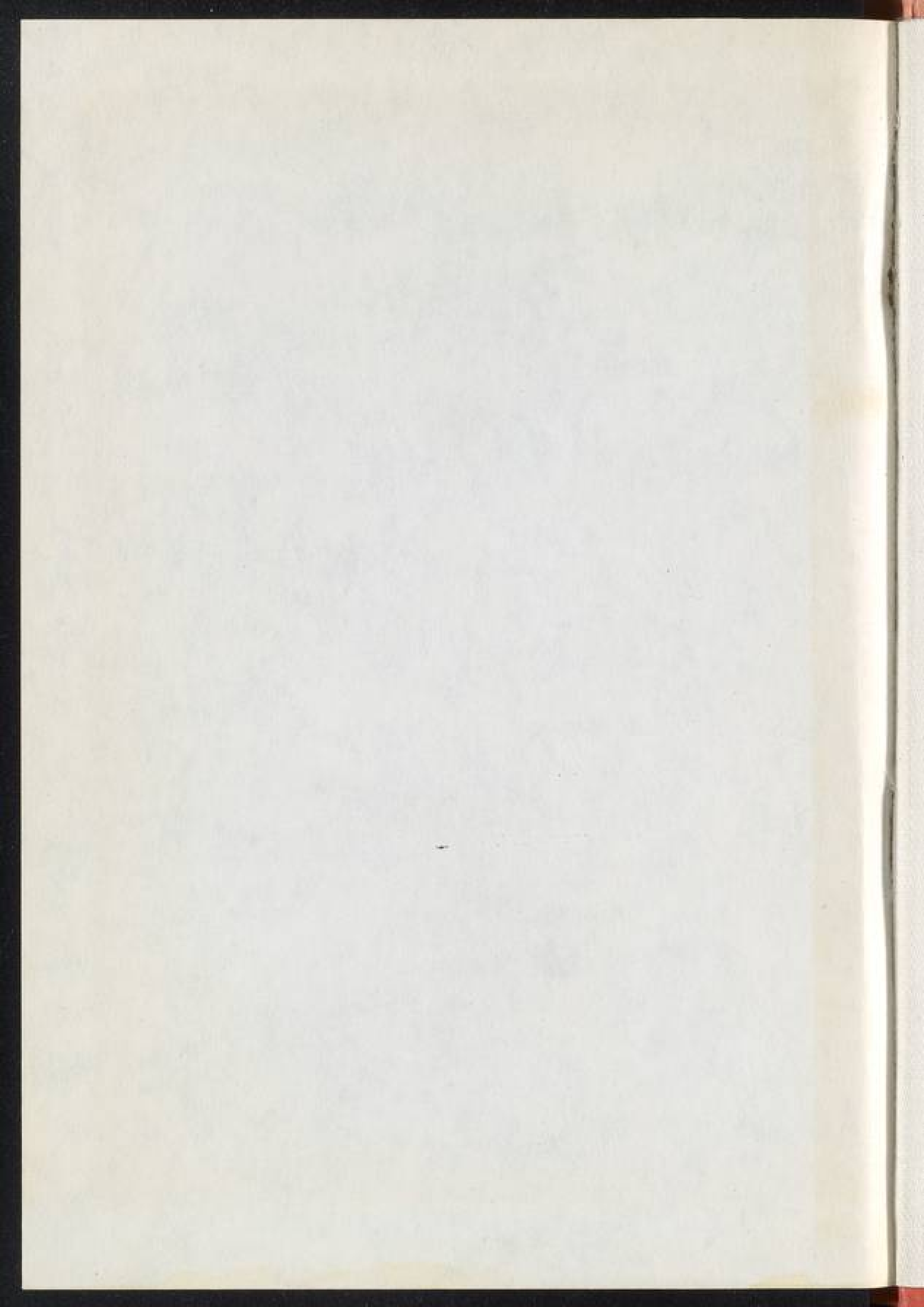
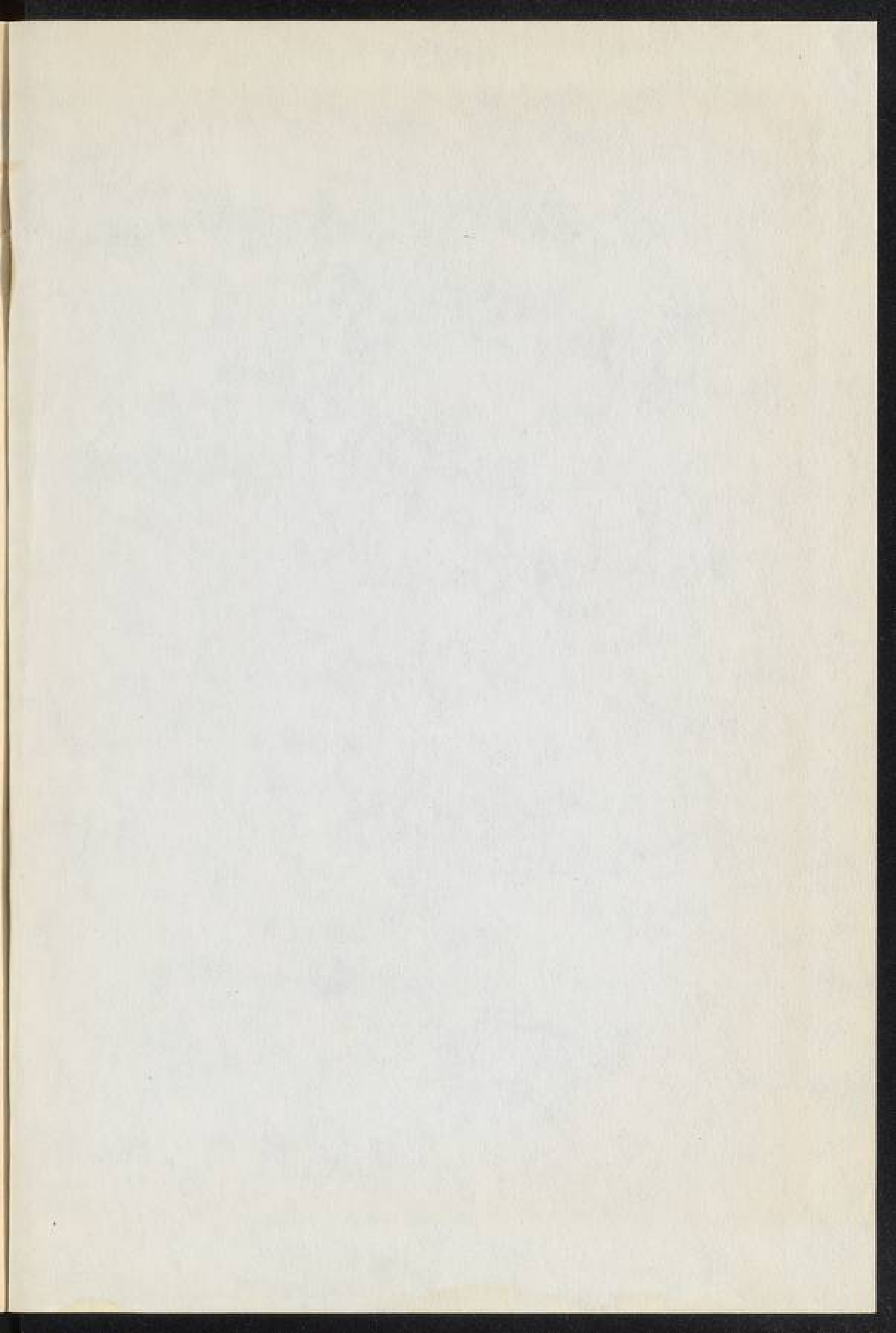






دار اليقظة العربية للتأليف والترجمة والنشر

مستقبل المرأة العربية

في
المجتمع والبيت

هذا الكتاب يحوي على ١٥ فصلا هاماً تتعلق بالمرأة العربية :

«في مختلف العصور واليوم، العلم ، الوطنية ، الحياة الزوجية ، آداب المعاشرة ، تقسيم العمل ، فن التربية ، ترتيب المنزل ، الطهي ، السعادة ، فن التجمل ، الاقتصاد ، الأخلاق ، الحرية ، حفظ الصحة»

دمشق : المطبعة العمومية

الفهرس

مستقبل المرأة العربية

في

المجتمع والبيت

استهلال

المرأة جوهرة تتلألأ في سماء الرجال ، وروح لطيفة تعيش في قلوب الرجال ؛ والمرأة نفس وادعة تسكن جنان الحياة الى جانب الرجل ، الذي لا يأنس إلا بها ، ولا تسكن نفسه دونها ، ولا يعمل بما أوتيه من القوة والنشاط ، إلا إذا كانت بقربه ، تحنو عليه وتغمره بذلك الحب ، وذلك الحنان والعطف واللطف .

المرأة عضو فعال في المجتمع البشري ، لا يجوز إهمالها أو تناسيها ، لأنها هي التي أتت بهذه البشرية ، التي عمرت الأرض ، وبنت القصور والصروح ، وأقامت المجد ، وسمت إلى شوامخ العلم ، وبهرت الكائنات بالاختراعات الخارقة .

لقد تركت المرأة منبوذة ، في العصور القديمة ، عند كل الأمم تقريباً ، ليس لها وظيفة اجتماعية غير خدمة الرجل والولادة ، وهكذا كان حظها في العالم الغربي ، الذي كان يعتقد أنها دون الرجل بمراحل ، فلم يأبه إلى آرائها ، ولم يطلق لها العنان ، بل كان جد حريص على تقييدها وإخضاعها إلى إرادته ، فكانت لعبة في الفراش وسائمة في البيت وشؤونه .

في العهد الروماني :

ولقد كان حظها تعيساً في العهد الروماني (وخاصة في القرن الثاني للميلاد) فكانت حقوق الرجل عليها عظيمة ، إذ أنه :

١ – كان الكاهن الكبير لدين العبودية .

٢ – كان يرفض تربية أولاده وكان يطردهم .

٣ ـ كان يبيع أولاده أمام الحاكم .

٤ ـ كان يزوج أولاده بمن يريد هو وحده .

٥ ـ كان القاضي الأعلى في عائلته ، أي انه يحكم بالموت على زوجه وأولاده اذا أجرموا وينفذ الحكم بنفسه .

٦ ـ كان يحكم على زوجته إذا شربت الخمر .

٧ ـ كان يقتل زوجته إذا خانته (وهذا حق من حقوقه عليها) .

وفي سنة ١٨٦ ق . م . قرر مجلس شيوخ روما ، بإعدام كل رجل يتقدم إلى إله الخمر باكوس بعبادة ، على أن الرجل هو الذي يحاكم إمرأته ويعدمها .

والمرأة قاصرة عند الرومانيين ، تعيش تحت وصاية زوجها ، وبعد وفاته تصبح تحت وصاية ابنها الكبير ، والرجل هو رب البيت يأمر فيه كيف يشاء ، والمرأة هي حارسة البيت وغازلة الصوف .

والولد الذي يبيعه أبوه أمام الحاكم ، يفقد كل حق في عائلته الأولى ، ويسمى باسم مشتريه ، على أن يأتي اسم عائلته في آخر اسم المشتري ، (تاريخ الرومانيين : لمالي وايزاق ص ١١٩ – ١٢٣) .

قبل الثورة الفرنسية :

وفي القرون التي سبقت الثورة الفرنسية ، كان الرجل في بلاد الغرب : صاحب السلطة على زوجه وأولاده وأخوته الذين لم يكونوا قد تزوجوا ، وكان إبنه البكر يستلم هذه السلطة بعد وفاته ، وهو الذي يزوج إخوته حتى ان كورني الشاعر الفرنسي الكبير ، هزأ بذلك على لسان ابنتين ، قالت إحداهما كلاريس :

ـ إن لوالدي كل السلطة عليّ .

فأجابتها الثانية لوكريت :

ـ إن واجبات البنت هي في الخضوع (من مرسحيته « الكاذب ») .

وكانت المميزات التي يتوخونها في المرأة بسيطة: القراءة، والرقص، والغناء، ولعب الورق، اما الثقافة الحقيقية، والاخلاق الرضية، فهذه كانت مسألة ثانوية، كما جاء في كتاب المركيز أرجنسن (ولد سنة ١٦٩٤ وتوفي سنة ١٧٥٧ وأصبح فيما بعد وزيراً للخارجية فرنسا) الى عمته مدام باليروي:

(إني دخلت في عائلة أديبة جداً، وإن البنت متعلمة، تعرف الرقص والغناء، ولعبة الايبنيت، وهي علاوة على ذلك شقراء).

وقد تزوجها هذا المركيز ولما تبلغ الخامسة عشرة من عمرها.

وقد كانت عادة الآباء آنئذ اجراء الخطبة بين ولدين لا يزالان في سن الرضاع؛ ولما تزوج الدوق هنري دوروهان جنرال فرنسي (١٥٧٩ - ١٦٢٨) الآنسة سوالي سنة ١٦٠٥ كانت صغيرة حتى إن الأسقف سأل الزوج:

- هل أتيتم بهذه الصغيرة للعمادة؟

فأجابه الزوج: لقد أتينا لأجل الزواج.

وكان الآباء يزوجون بناتهم دون رأي البنت، ولما تزوجت الآنسة دي بوربون (هذه العائلة كانت مالكة في فرنسا) كان عمرها ١٢ عاما. فقالت بعض البنات عن الزوج: (انه قبيح الصورة، ولو كنا مكانها لما تزوجناه) فأجابتهن:

- سأتزوجه لأن أبي أراده لي، ولكني لن أحبه، وهذا حقيقي.

وكان الولد البكر يرث الثروة والاسم والمنزل وكل شيء (من كتاب الجماعة في النظام القديم أي قبل الثورة الفرنسية لمؤلفه فرونك برنتانو بالفرنسية ص ١٠ - ١٢).

على أن المقاييس الغربية، تبدلت فيما بعد، وبدأت المرأة هناك تأخذ بعض حقوقها في الحياة، وغدا الرجل يجد فيها مادة غير مادة الأنوثة، هي مادة الصداقة والرفاقة، مادة تريحه من هموم الحياة، باهتمامها بأمر منزلها، وتربية بنيها تربية صالحة، ومعاونته في حقول الزراعة والصناعة والحروب، فأنس اليها وغير رأيه فيها، وعندئذ أصبحت شريكة الرجل في

أعماله وتفكيره ، فوصلت الى ما تبتغيه من السعادة والهناءة .

نهوض المرأة الغربية :

لقد نهضت المرأة الغربية نهوضاً عجيباً ، وحلقت في سماء الأعمال الباهرة ، فحيرت ذوي العقول القديمة ، بل أصبحت تهزأ بهم ، لسوء اعتقادهم بها ، وجعلت توجه رجال اليوم من حيث لا يشعرون الى فكرتها والأخذ بآرائها .

لقد استردت المرأة الغربية حريتها الطبيعيـة من الذي سلبها إياها ، وغدت تتمتع بها في تفكيرها . وفي ابتكارها الآراء الصائبة ، وفي الأعمال النافعة ، وتدبير المنزل ، وتربية البنين ، والعلم الصحيح ، فغدت كوكباً لامعاً في أفق الرجل ، بل في أفق الغرب ، تنم عليه برياحينها العطرة ، ونضجها العقلي ، وعلمها الراجح ، وعملها في منزلها وبجانب زوجها ، وفي تربية الأولاد الذين أصبحوا قواد العالم في الحروب ، والأفكار ، والعلوم . بيد أن هناك فئة من النساء فهمت الحرية معكوسة ، فأهملت شؤون بيتها وأولادها ومساعدة زوجها ، واندفعت وراء الأزياء ، والرقص ، والخلاعه ، وفساد الاخلاق ، والاسراف ، والتبذير ، فغدت أكبر عامل على هدم بيتها ، وزوال السعادة عنـه ، فهذه الفئة هي الجحيم الدنيوي ، وهي التي يجب الانتباه اليها ، والابتعاد عن مسالكها .

والمرأة الغربية أصبحت شاعرة ممتازة تستوحي آلهة الشعر والخيال ، وتصور للناس أسرار الطبيعة ، ونفسية المجتمع ، وخيال الروح ، وسلوى الحياة ، فتسكرهم بسحر البيان وصهباء المعاني .

وأصبحت عالمة بحاثة ، تجاري الرجال في الأفكار العالية ، والتأليف في التاريخ ، والسياسة ، والاجتماع ، والأخلاق ، وعلم السرور ، وعلم الحياة ، وسعادة العائلة و ...

وأصبحت رسامة بارعة ، فجعلت منزلها يزدان بأجمل الرسوم التي تريك

جنان الطبيعة الضاحكة ، وماءها المعين ، المنحدر من سفوح الجبال ، كأنه عواميد من العاج واللجين ، والمنساب تحت دوحات زمردية ، تلاعبه بأغصانها المتدلية فوق سطحه ، وتريك الغابات النضيرة التي تأخذ بالألباب . والجبال الشامخة التي كللتها الثلوج ، وصابحتها الشمس بذهبها الوهاج ، وتريك الطيور المنوعة ، ذات الألوان البهجة . واقفة على أغصان الاشجار الظليلة ، تطل على نبع نضاخ ، وزهر فواح ، في يوم طاب هواؤه ، وصفت سماؤه ، فتحس في نفسك آنئذ ، أنك تسمع زقزقتها وصداحها ، وتريك الربيع بشبابه النضير ، وسنابل الحنطة يلاعبها الهواء ، وتموج كأنها شاطيء البحر اللازوردي ، عند هبوب النسيم ، وتريك الرياض الفرحة ، وأغنامها المرحة .

الموسيقية :

وأصبحت موسيقية فنانة ، ما إن تنهي عملها ، ويجتمع زوجها وأولادها اليها في المنزل ، حتى تجلس الى البيان ، أو تتناول الكمان ، فتعزف قطعاً موسيقية ، خالده : لبيتوفن ، وهايدن ، وهوميل ، وشوبر ، وشومان ، وواغنر ، والينز ، وسيماروزا . وبورودين ، وأوبر ، وماسه ، فتأسر الالباب وتدع الروح تحلق في سماء الخيال ، تارة تعلو ذرى الجبال ، وتصبح فوق العالمين ، وتارة تهوي هويا الى السفوح الغناء ، فتطير فوق دوحاتها الباسقة ، وتارة تهبط الى واد ظليل ، اخترقه نهر صاف عذب ، تجلس الى ضفته ، وتلاعب الأعشاب النابتة حوله ، وتغوص وراء أسماكه السابحة في لجته ، كأنها في جنات النعيم ، تلاعب الحور العين ، ثم تنتبه تلك الروح من ذلك الخيال الجميل ، بتأثير الموسيقى التي تبدلت ، وتثوب الى نفس صاحبها ، لتسمع قطعات من الموسيقى المفرحة ، فلا يلبث الزوج إلا قليلا حتى يغني مع زوجه وولده ، وربما اشتركوا معها بالعزف أيضاً ، وعندئذ تهتز النفوس من تأثير الموسيقى والفرح والمرح ، الذي غمر الأرواح ، وتنتعش الاجسام كأن كؤوس الراح قد عملت فيها .

العلوم المنوعة :

وأصبحت ماهرة في علم الصحة ، وترتيب المنزل والطهي ، والخياطة والتطريز ، وتربية البنين ، وأصبحت ماهرة في علم السعادة ، فعرفت معنى السعادة ، وادركت أنها لا تأتي بالمال فحسب ، بل بمعرفة طرق إنفاقه أيضاً ، وبالاقتصاد ، وتقسيم العمل ، والنشاط ، والعلم ، وإرضاء الزوج ، وخلق روح الفرح ، والتمتع بالطبيعة : بشمسها الوضاحة ، وقمرها الوضاء وخيوطه الفضية ، والبحار والأنهار ، والاطيار والاشجار ، والسهول والجبال ...

المرأة العربية :

فأين المرأة العربية من هذا الرقي ؟ بل أين هي في مجتمعنا العربي ؟ هي ويا للأسف لا تزال ـ بمجموعها ـ شيئاً غير مذكور ، بل إذا استثنينا عدداً قليلاً من الأوانس والسيدات ، في مصر وسورية ولبنان والعراق والأردن ، فان المرأة العربية ، لا تزال تعيش في عهد البداوة ، غير عالمة بما وصلت اليه المرأة الغربية في العصر الأخير ، بل لا تعلم حالة المرأة العربية ، قبل عصور الانحطاط ، والمكانة العالية التي بلغتها في دنيا المجد والسؤدد ، وما قامت به من جليل الأعمال ، والشجاعة في ميادين الحروب وكيف ملكت كنوز الذهبان ، ومكنت أولادها من العروش والتيجان .

هذا ما يشجي كل عربي مخلص لقوميته ، مؤمن بوحدتها وسيادتها ونهضتها ، لأن المرأة هي نصف عدد السكان ، وأنها إذا لم تنهض نهوضاً علمياً حقيقياً ، وتقوم بما يجب عليها ، في بيتها وفي معاونة زوجها ، وتربية أولادها التربية الصحيحة ، وفي التوفير والاقتصاد ، فانها لا تنزل في قومها منزلة الكرامة ، بل لا يكون لأمتها العربية شأن يذكر .

نريد أن تكون المرأة :

إننا نريد أن تكون المرأة العربية ، الحسيبة النسيبة ، كريمة الآباء والاجداد ، ذات شخصية ممتازة تدهش الرجال بنور عقلها ، وتبهر العقول بقوة ذكائها ، وتفعم القلوب سروراً بعلمها ، وحسن تنظيمها لحياتها ، لأنها الأريج العطر الذي ينعش النفوس ، والشعاع الوهاج الذي يسحر الألباب ، وأنها إذا تكاملت سمت الى عرشها السامي ، وقامت بأعظم رسالة اجتماعية اقتصادية ، وطنية في أمتها العربية ، التي تتخبط في ديجور مدلهم من أثر العصور المنحطة الماضية ، إذ أضاعت سيادتها واستقلالها ، فسقطت في مهاوي الضلالة ، وركبت مطايا الغواية ، وبعدت عن العلوم ، وعن مماشاة النهوض البشري ، فغدت كما قال شوقي على قبر توت غنخ أمون :

فإذا رأيت مشايخاً	أو فتية لك ساجدين
لاق الزمان تجدهم	عن ركبه متخلفين
هم في الأواخر مولداً	وعقولهم في الأولين

إن البيت متى صلح صلحت الحياة ، والبيت في يد المرأة فلتصلحه ، لتصلح حياتنا ، والماضي حي فينا ، فالذي له ماض مجيد ، سيكون له مستقبل باهر ، لأن تاريخ ودم آبائه ، يبعثان فيه روحاً جبارة تتغلب على الزمان ، وتتحكم في الايام .

هذا ما دعاني الى تأليف هذا الكتاب ، الذي أرجو أن أكون موفقاً فيه ، لينال رضاء المرأة العربية ، والعربي معاً .

منير الشريف

المرأة العربية في مختلف العصور واليوم

١

في الحق ، إن المرأة العربية ، قد ارتفع شأنها في أوائل العصور الاسلامية ، ففتحت أبواب السعادة والهناءة وحلقت في سماء العروبة ، ونشرت أجنحتها العطرة فوق أمتها ، وفرضت على الرجل احترامها ، لمزاياها العالية ، وما وصلت إليه من العلم وفنون الأدب ، فعاشت قريرة العين ، مطمئنة البال بالقرب من زوجها وولدها وفي بيتها ، ولكن جرى بعد ثلاثة عصور من نهضتها ـ في العهد الاسلامي ـ ما ليس بالحسبان ، فذوى نورها الوضاء ، وخسف كوكبها الذي كان يقشع الظلمة الحالكة عن بلادها ، فهوت عن عرشها التي اعتلته عن جدارة ، وفجعت بمركزها العلمي الأدبي ، الذي بويع لها به ، وبدأ الجهل يتسرب إلى نفسها شيئاً فشيئاً ، حتى تمكن منها ، فتلاشت في معتلج أمواجه .

ماذا جرى عليها ، وما الذي دهاها ؟

مما لا ريب فيه ، أن المرأة لا تنهض إلا في البلاد التي ينهض فيها رجالها ، فان كانت بين رجال جهلاء ، عاشت جاهلة ، وإن كانت بين عقلاء علماء ، عاشت عاقلة عالمة ، لأنهم هم الذين يسعون في نهضتها ، ولأنها تريد مماشاة الرجل لتسره بذلك ، لأن الرجال قوامون على النساء ، والنساء لا يتمكن من العلم والفن ، إلا إذا سمح لهن الرجال به ، وفتحوا في وجوههن أبوابه ، وهذا ما وقع للمرأة العربية قديماً ، والمرأة الغربية حديثاً .

إن النعمة عندما انقادت للعرب ، ونشرت ظلالها الوارفة عليهم ، وتفجرت

ينابيع الحياة الطيبة بينهم ، وأرسلت جداولها حولهم ، أثمرت أغصان عقولهم ، وأزهرت رياض ذكائهم ، وقد كانت المرأة العربية دوماً بجانبهم ، تجد اللذة في اقتباس علومهم وأدبهم ، وكانوا مشجعين لها في ذلك ، لأنهم كانوا يرون أن المرأة جديرة بالعلوم والفنون ، وأن من الضروري مجاراتها لهم ، لتهنأ الحياة في بيوتهم ، وبالقرب منها .

وقد عاش العرب عدة عصور في ذرى ملك عربي ثابت الاركان ، مرفوع العماد ، ففتحوا العالم ، ومدنوا العالم ، وأكـــثروا ثروة العالم ، ثم عصف الدهر بهم ، وألقاهم في هاوية الجحيم ، يذوقون عذاب الهون ، من حكم الغرباء ، وزوال العدل ، وشدة الظلم ، وفقدان الحرية ، يضربون في غمرة الجهالة ، ولا معين لهم ، فكسفت شمس علومهم ، وغدوا رعاعاً لأولئك الحكام ، والمرأة المسكينة سائرة وراءهم ، فحرمت :

من حقوقها التي منحها اياها الدين الاسلامي الحنيف

من حقوقها التي أفاضها عليها العربي ، بطبيعته وعبقريته .

من قابليتها للعلم والأدب بعد زوال المنشط .

من حريتها التي وصلت اليها في عهد المدنية العربية .

من لذة الحياة العائلية ، بعد انتشار التسري بالجواري ، ومزاحمة هذه لها عند زوجها ، وبعـد أن انتشرت غلمان الأعاجم في البيوت ، واقتبس بعض العرب عادات الأعاجم السيئة .

وقد بحث الاستاذ الكبير أحمد حسن الزيات : انحطاط الأمة العربية في كتابه : « تاريخ الأدب العربي » الطبعة الخامسة ، فقال :

الدولة الأموية كانت عربية محضة ، تعصبت للعرب ولغتهم وآدابهم ، وجعلت قاعدتها دمشق على حدود باديتهم ، وكان جنودها وقوادها وكتابها وسائر عمالها من العرب ، فلم يحدث في أدب اللغة تأثير إلا ما اقتضـاه التحضر واتساع العمران .

أما الدولة العباسية فقد اصطبغت بصبغة فارسية ، لأن الفرس هم الذين أوجدوها وأيدوها ، فاتخذت قصبتها بغداد ، أقرب الأمصار إلى بلادهم ، وأطلق الخلفاء أيدي الموالي في سياسة الدولة ، فاستقلوا بشؤونها ، واستبدوا بأمورها ، وكالوا للعرب الحقارة والمهانة صاعاً بصاع . فضعفت العصبية العربية وعلا صوت الشعوبية ، ونتج من ذلك دخول العناصر « الغريبة » في تكوين الدولة ، وتمازجهم بالتزواج والتناسل ، واختلاط المدنية الآرية بالمدنية السامية ، ولكل منها لغة وأخلاق وعادات واعتقادات ، أثرت في الأخرى ، ناهيكم بما امتازت به هذه الدولة من إطلاق الحرية في الدين ، وتعدد الفرق ، وشيوع المقالات المختلفة في الإلحاد والسياسة ، وتكاثر الجواري والغلمان ، والاسترسال في الخلاعة والمجون ، والتأنق في الطعام واللباس ، والتنافس في البناء والرياش ، وكل ذلك له أثر بيّن في اللغة وآدابها .

ثم قال « وما زالت اللغة تتسع وتنمو باتساع الملك وتقدم العلم ونمو الحضارة ، وتنتشر وتسمو في حمى الدين وظل الخلافة وسلطان العرب ، حتى خلافة المتوكل على الله سنة ٢٣٢ هـ إذ استفحل أمر الاتراك الذين جلبهم المعتصم من التركستان ، فأخذوا يغالبون العرب ، ويواثبون الفرس ، ويغتصبون السلطان ، وكان الأمر للموالي بعد غلبة المأمون وهم شيعته ، فجاء المتوكل فعضد الأتراك ونصر السنة ، فتقاتل العنصران ، وتناضل المذهبان ، وابتغى كل منهما الفلج والفوز بقهر العرب ، وكبت الخلفاء حتى ذهب جلال الخلافة من النفوس ، وزالت هيبتها من القلوب ، فاستشرف ولاة الأطراف الى الاستقلال وبدأ بنو بويه (عجم) فوضعوا أيديهم سنة ٣٣٤ هـ على شؤون الدولة في بغداد ، وامتد نفوذهم إلى جل الممالك الشرقية الاسلامية ، فأخذ سلطان العرب والعربية يتراجع في الشرق ، وهب أحفاد الأكاسرة ، وأبناء الدهاقين يستردون مجد أجدادهم ، ويطاردون اللغة العربية ونفوذها

من بلادهم ، الى شعرائهم من أمثال الدقيقي والفردوسي أن يمجدوا مفاخر الأسلاف بتأليف المنظومات القصصية والاناشيد القومية ، ومن العجب أن تم لهم ذلك سريعاً ، فان المتنبي وهو من رجال القرن الرابع يقول ، وقد زار بلاد الفرس :

ولكن الفتى العربي فيها غريب الوجه واليد واللسان

ولكن العربية بقيت في حمى القرآن ، تدافع سيل الفارسية والتركية الجارف ، وقد عز النصير من أهلها ، حتى غلب التتار على بغداد ، فغلبت على أمرها ، وخضعت لقانون الطبيعة القاهر ، بعدما خلفت في تلك البلاد شرائع وعلوماً وآداباً لم تقو على محوها الأيام .

ثم قال : « وبلغت القاهرة المعزّية (المعز لدين الله الفاطمي) في في أواسط القرن الخامس أوج حضارتها ، وغاية عمارتها ، فغصت برجال الأدب والفنون ، وزخرت بمخلفات الأمم والقرون ، وزهت بما افتن فيه الخلفاء والأمراء والوزراء من تشييد المناظر ، وإقامة الدور ، وتفخيم القصور ، وعقد القباب العجيبة ، وصنع المقرنصات البديعة ، وتزيين ذلك كله ، بما عرف عن اليد المصرية الصنّاع من روائع النقش ، وبدائع الزخرف وجمال الألوان ، وتوشيته بالزجاج الملون ، وتبليطه بالرخام المصقول ، والكاشاني الجميل ، ورصفه بالفسيفساء المفوفة ، مما طاولت به القاهرة بغداد وقرطبة ، وكان نموذجاً صادقاً لارتقاء فن العمارة والزخرفة أواخر القرن السابع وأوائل القرن الثامن . وقلما سمع في تاريخ دولة إسلامية ما سمع عن الخلفاء الفاطميين في سرفهم وترفهم وامتلاء خزائنهم بالذخائر والجواهر والأعلاق والأسلحة والكتب ، ولم يقم في مملكة من الاحتفال ما كان يقوم به خلفاء القاهرة من المواسم والأعياد ، وكان للشعر في تلك الحفلات رواج ونفاق وللشعراء في ميدانه استنان واستباق ، فنبغ

آخر هذه الدولة طائفة من الشعراء المصريين ، جروا على أساليب البغداديين في عصورهم الاخيرة من الميل الى الصناعة البديعية ، والحلية اللفظية » .
(من كتابه تاريخ الادب العربي ص ١٥٥ - ١٥٩) .

وبعد ان ذكر هذا الاستاذ الكبير ما أصاب العرب من الشقاء في زمن الشعوبيين قال : « فلما أدال الله بني عثمان من المماليك أصبحت الخلافة عثمانية لا عباسية ، وصارت عاصمة الاسلام القسطنطينية لا القاهرة ، واللغــة الرسمية التركية لا العربية ، وفشا في اللغة الدخيل ، وزاحمتها العامية والتركية في الدواوين ، وذهبت أساليبهـا من النظم والنثر ، وتمكن الذل من النفوس ، فخمدت القرائح ، ونضب معين العــلم ، واطمأنت الكتب في الخزائن . فلم يزعجها إلا اشتعال الأرضة في صفحاتها ، وضرب الجهل على أنصار الشرقيين فعموا ، وفدحتهم أعباء الذل فرزحوا ، وطال عليهم الامد فغشاهم النعاس ، وخيم عليهم الظلام ، فلم يستيقظوا الا بمدافع نابليون على ابواب القاهرة (عن كتابه : تاريخ الادب العربي ص٣٢٧-٣٤٨)

هذه هي حياة الامة العربية في تلك القرون المظلمة ، وقد وصفها الاستاذ الزيات أحسن وصف ، وهذه هي التي اقعدت العربي عن السير في طريقه العلمي والادبي والصناعي ، وهذه هي التي اضاعت مواهبــه الطبيعية وجعلته مثل بقية الامم المتأخرة ، كأنه لم يكن شيئاً مذكوراً .

والمرأة كما قلت آنفاً تماشي زمانها ومحيطها ورجلها ، فلما رأت ما رأت قعدت عن كل شيء ، فتأخرت :

في المستوى العلمي ، حيث أصبحت من أجهل الناس .

في المستوى الادبي ؛ فلم تعد تعلم ماهو الشعر والنثر والادب .

في أصول تربية البنين ، فكان أكثر من نصف أولادهـا يموتون في أوائل حياتهم .

في معرفة الواجب الزوجي ، فلم يعد لزوجها تلك الصبابة فيها .

في معرفة فن السرور ، فلم تعد تعرف ماهو الفرح والمرح وكيف تخلقه في بيتها لتشيع فيه بهجة الحياة الهنيئة ، وبين اترابها لتبعدهن عن الكآبة ، وبحث المحزنات .

في الموسيقى فلم تعد لديها تلك الرغبة بذلك الفن الجميل ، الذي يبهج القلب ، ويريح النفس ، ويشرح الصدر ، ويذهب الهم المتكاثف في سمائها وسماء زوجها وبيتها .

في أدب المعاشرة والحديث ، فأصبحت تجــاري العجائز في حياتهن وحديثهن ، وقصصهن الخرافية ، لاتستطيع ، بل لاتفكر في تبديل شيء مجاراة للزمان والمكان والسكان .

وهذا مازاد في احزان الرجل وتشاؤمه ، وهذا ماأكثر من الطلاق والفسق والفجور ، والميسر ، والخمور ، لان الرجل لم ير في بيتـه مايلهيه وما يسليه ، وما يخلق روح الفرح فيه ، فطلب ذلك خارج بيته ، وأرادها في التلهي وقتل الوقت ، وأرادها في تخدير جسمه وروحه بالكحول .

ولقد أوصلتنا هذه الحالات السيئة الى أسفل درجات الحياة ، وخاصة في العصور الاخيرة ، مع ان الغربيين نهضوا ورفعوا مستوى البشرية ، في علمهم وآدابهم وصناعتهم ، وقوة تفكيرهم كما بينت في الاستهلال . ولما كان الله يأبى ان تندرس الامة العربية ، ويذهب ريحها ، فقد نبهها في أواسط القرن التاسع عشر والقرن العشرين الى العلم والى النهضـة الجديدة فمشت نحوها سراعاً في كل أقطارها ، فأصبح فيها علماء وادباء ومهرة في الصناعة وأطبـاء ، ومهندسون ، ومؤلفون في مختلف الفنون .

والمرأة العربية والحمد لله تماشي اليوم الرجل في النهضة الحديثـة ، فتراها في مصر والعراق وسوريا ولبنان وفلسطين العربية وشرقي الاردن قد خلعت نير الجهل عنها ، وأقبلت نحو العلم ترتشف كؤوسه المترعة فظهر هناك من أعلى مكانتها من فضليات النساء امثال السيدات والآنسات :

مي زيادة ، وهدى الشعراوي ، وباحثة البادية ، وبنت الشاطئ ، وأمينة السعيد ، ودرية شفيق ، وسهير القلماوي ، ومفيدة عبد الرحمن ، ومنيرة ثابت ، وعنبرة سلام ، ونازك العابد ، وماري عجمي ، ونعيمة المغربي ، ومودت الجابري البرازي ، وجهان الموصلي ، وعناية رمزي . وعاطفة الجابري ، وزاهية ابراهيم باشا ، وفلك ترزي ، وملك كبارة ، وحياة مالكي ، ومجلا أبي اللمع ، وطلعت رفاعي ، وأدفيك جربدني شيبوب ، وسلمى صائغ ، وانعام صغير ، وروز غريب . وثريا ملحس . وزاهية دوغان ، وماجدة عطار ، وهيبة يكن ، والدكتورة جمال كرم حرفوش ، وسنية حبوب ، وزاهية قدورة ، ووداد سكاكيني ، ونديمة المنقاري ، ومنيره علي المحايري ، وثريا الحافظ ، وربعه كرد علي ، وقمر قزعون شورى ، والفة عمر باشا الادلبي ، وبديعة الأورفلي . وليلى صباغ ، والدكتورة مارسيل عبسي ، والدكتورة منيرة العظم الخياط ، والدكتورة برلنطة العظم والدكتورة فوزية القوتلي ، وعزيزة مريدن ، وفدوى طوقان ، ومليحة سحيق ، ونازك الملائكي ، وعادلة بيهم الجزائري ، وسلمى حفار كزبري ، وربيعة الاوبري حاطوم ؛ ومعزز جميل الدهان ؛ وهناك سيدات وآنسات مثقفات كثيرات لم تحضرني أسماؤهن .

والذي يبهج النفس ، ويطمئن الأمة العربية ، هو ما نراه من اغتصاص المدارس بالفتيات ، وإقبالهن على العلم الصحيح ، ومجاراتهن للشباب في التخصص في الطب والتوليد ، والفلسفة ، والحقوق ، والاجتماع ، والاقتصاد ، بارك الله بهن وبأوليائهن ، وأقر عين الأمة العربية بحياة عائلية هنيئة .

إن العلم العام هو ضروري ، ولكن تعلم الفروع النافعة للمرأة هو أضر ، لأن في تعلمها لها تعرف كيف تؤسس بيتها ، وتنشىء أولادها ، وترضي زوجها ، وتحفظ الثروة في بلادها ، وإذا لم تمهر المرأة في ذلك ، فانها لم تعلم شيئاً ، لأن هذه الفروع هي خلاصة العلوم ، وخلاصة الدروس

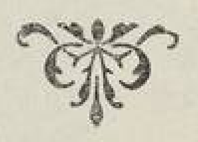
العقلية، وهذه الفروع، هي التي بينتها في الفصول الآتية من هذا الكتاب.

إن معرفة المرأة العربية بتلك الفروع، يسهل عليها ولا ريب. الحياة الهنيئة : في بيتها ، وفي المجتمع ، ومع زوجها وأولادها .

قال بعض كتاب العرب القدماء :

« إعلم أن الناصح لك ، المشفق عليك ، من طالع لك ما وراء العواقب برؤيتـه ونظره ، ومثل لك الأحوال المخوفة عليك ، وخلط لك الوعر بالسهل من كلامه ومشورته ، ليكون خوفك كفئاً لرجائك ، وشكرك إزاء النعمة عليك . وأن الغاش لك ، الحاطب عليك من مد لك في الاغترار ، ووطد لك مهاد الظلم ، وجرى معك في عنانك منقاداً لهواك » .

(من كتاب : عيون الاخبار : للعالم ابن قتيبة ج ١ ص ٢٩) .



المرأة العربية والعلم

٢

لقد غشي المرأة العربية دواجي ظلل الانحطاط ، منذ أكثر من سبعة قرون ، فهدمت ما بنته تحت راية الإسلام من قصور المجد الباسقة ؛ وقطعت أشجار الهناء ، التي غرستها في جنان نعيمها ، ومحت معالم العلم والنهضة فيها ، وغدت حائرة ، ليس بينها وبين الماضي أثر ، فعفت ديارها من كل ما هو حسن ، وطغت عليها حنادس غمرات الجهل المدلهمة ، وتوجهت اليها المهلكات من كثب ، فأضنتها ، وهاجمتها الحتوف فصرعتها ، فلم تعد تتسلى إلاّ بأشجان القلوب ، وزوارف العيون من ماء الشؤون ، ذلك لأنها ذهبت دولتها العربية ، وحرمت من سيادتها واستقلالها ، وبليت بحكام غير عرب ، حاربوا العلم وحاربوا العرب بكل قواهم . كما بينته في فصل سابق

لقد ظلت المرأة العربية ضالة في مهاوي الجهالة عدة أحقاب ، ثم تنبهت الى العلم في هذا العصر الجديد ، فتهافتت الى المدارس ، ودور العلم ، وخزائن الكتب ، تجتني منها رطب الحياة العلمية ، لتهدم ما بني حولها من أسوار الجهل والانحطاط ، ولقد أحسنت صنعاً فيما فعلته ، لأن بالعلم تصل الى حقوقها الطبيعية البشرية ، وبالعلم تنظم حياة أسرتها ، وبالعلم تبلغ بنيها ذروة الآباء والأجداد ، الذين طوى الدهر أجسامهم ، وأبقى العلم أرواحهم وعقولهم .

لذلك فاني أهنىء المرأة العربية بنهضتها الجديدة ، وأهنىء السيدات والآنسات اللآتي تألق كوكبهن العلمي في سماء العرب .

قال العلامة يونج :

« المرأة الحديثة في حاجة الى وعي أوسع ، حتى تعرف هدفها ، وحتى لا تكون آلة الطبيعة العمياء ؛ إن وسيلة المرأة ، هي وسيلة الطبيعة ، التي تعمل بطرق غير مباشرة ، دون أن ترمي الى هدف ظاهري ، وهذا هو موروث في سريرتها ، على أن هذه الطرق الملتوية ، التي تنهجها المرأة خطرة ، فعبثاً تحاول أن تصل الى اهدافها ، إن على عاتق المرأة واجباً ثقافياً كبيراً ، ربما كان مستهل عصر جديد » . اه

ليست المرأة العربية بعيدة عن بحث هذا العلامة ، بل أصبحت في كثير من الأقطار العربية ، تعيش وتفكر مثل المرأة الغربية ، ولذلك وجب عليها الاستعداد للدخول في مستقبل مجهول ، على ألا تكون هناك دون غيرها .

ما يجب على المرأة العربية .

على المرأة العربية أن تتعلم في المدارس ، ما استطاعت من العلم ، ويجب ألا يوقفها عن العلم ، إلا عدم وجود المدارس ، والمال ، وأقصد بالعلم ، علم المدرسة أولاً ، لأنه العلم العام ، ثم العلم عن طريق التتبع والدرس ثم علم البيت ، وهذا ما يفيدها ، ويخرج أولاداً ممتازين ، لهذا فاني أنبه المتعلمة في المدارس ، والتي تعلمت خارج المدارس ، الى ضرورة تتبع الكتب العلمية الأدبية الممتازة ، وألا تندفع وراء الروايات ، وخاصة الروايات غير الاخلاقية ، لأن الرواية وإن تكن قد كتبت لاظهار مقدرة مؤلفها الأدبية ، ولكن مؤلفها أخذ موضوعها من الحوادث الشاذة ، فجسمه بعبارته الأدبية ، وبمقدرته الخيالية ، فجاء في أكثر الأحيان بعيداً عن الحقيقة ، وعن روح المجتمع العام ، وتجارياً أكثر منه واقعياً ، وبعض المؤلفين لا يتورعون عن دس ما ألفوه أو ما انغمسوا فيه من الفسق والفجور ، والخلاعة ، والضرب

والقتل ، والسرقة والنهب ، والكذب والاحتيال في رواياتهم ، فيؤثرون بها على القارىء ، ويخرجونه من محيطه الساذج ، الى محيط سفاك مجرم قذر ، ويبعدونه عما اعتاد عليه من التربية الطيبة ، في بيته الهادي وفي بلده الساذج .

والروايات - إلا أقلها - بعيدة عن العلم الصحيح ، والدروس النفسية ، والغاية الأخلاقية ، واذا كان بعضها حوى شيء من المزايا الطيبة ، فذلك لأن المؤلف عالم أو خلوق ، يريد نشر مبادئه عن طريق الرواية ، ولكن مثل هذا نادر ، والنادر لا حكم له .

ماذا تقرأ :

على المرأة العربية أن تقرأ كتب العرب الأدبية ، وهي في الوقت ذاته تاريخية واقعية ، كالأغاني (لأبي الفرج) ، والعقد الفريد (لابن عبد ربه) ، والبيان والتبيين (للجاحظ) ، والمعارف والشعر والشعراء وعيون الأخبار (لابن قتيبة) ، ودواوين البحتري ، والمتنبي ، وأبي تمام ، وكتب نهج البلاغة ، وكليلة ودمنة ، وتقرأ تواريخ العرب للطبري ، وابن خلدون ، والمسعودي ، وابن الأثير ، والبلازري ، ثم عليها أن تقرأ المجلات العلمية ، وخاصة المجلات النسائية التي تعطي المرأة ما يفيدها ، ودواوين الشعر العالي ، والكتب العلمية الحديثة التي كثرت والحمد لله .

والكتب التي يستحسن قراءتها ، هي ما تبحث عن :

١ - علم الصحة

٢ - الرياضة البدنية .

٣ - العلوم الاخلاقية والاجتماعية ، والأدب العالي الأخلاقي .

٤ - تدبير المنزل والطهي ، وصنع الحلويات . وتنظيف الملابس .

٥ - آداب السلوك .

٦ — تربية البنين .
٧ — فن السرور والسعادة .
٨ — التاريخ العام وتاريخ العرب ، والجغرافيا .
٩ — الاقتصاد .
١٠ — الخياطة والتطريز .

فسيري أيتها العربية في هذه الطريق ، فالوقت نقد ، والعلم سعادة ، ومن سار على الدرب وصل ، وقوّة الارادة هي فوق كل القوى ، فالذي يستخدمها بعقله وعلمه ونشاطه هو الذي يفوز بالحياة والنعيم .

ومما جاء في القرآن الكريم عن فضيلة العلم ، قوله تعالى :

« ولما بلغ أشده واستوى ، آتيناه حكما وعلماً ، وكذلك نجزي المحسنين »
وقوله : « هل يستوي الذين يعلمون والذين لا يعلمون »
وقوله : « وقل رب زدني علماً » .

وقال النبي محمد (ﷺ) :

« من سلك طريقاً يطلب به علماً ، سلك الله به طريقاً من طرق الجنة ، وان الملائكة لتضع أجنحتها رضى لطالب العلم ، وان العالم ليستغفر له من في السموات ، ومن في الأرض ، والحيتان في جوف الماء . وان فضل العالم على العابد ، كفضل القمر ليلة البدر ، على سائر الكواكب ، وان العلماء ورثة الأنبياء ، وان الأنبياء لم يورثوا ديناراً ولا درهماً ، ولكن ورثوا العلم ، فمن أخذه أخذه بحظ وافر » (أخرجه أبو داود) .

وقال (ﷺ) : « من يرد الله به خيراً يفقهه في الدين »
(أخرجه الشيخان)

وقال (ﷺ) : «من خرج في طلب العلم ، فهو في سبيل الله حتى يرجع» (أخرجه الترمذي)

ما قاله علي (رض) :

قال علي (رض) إلى كميل بن زياد النخعي : «يا كميل ! العلم خير من المال ، العلم يحرسك وأنت تحرس المال ، والمال تنقصه النفقة ، والعلم يزكو على الانفاق ، وصنيع المال يزول بزواله . يا كميل ! العلم دين يدان به ، به يكسب الانسان الطاعة في حياته ، وجميل الأحدوثة بعد وفاته ، والعلم حاكم والمال محكوم عليه . يا كميل ! هلك خزان الأموال وهم أحياء ، والعلماء باقون ما بقي الدهر» (نهج البلاغة ج ٣ ص ١٨٧)

ما قاله حكماء العرب :

يعد رفيع القوم من كان عالماً   وإن لم يكن في قومه بحسيب
وإن حلَّ أرضاً عاش فيها بعلمه   وما عالم في بلدة بغريب

قال رجل إلى خالد بن صفوان مالي إذا رأيتكم تتذاكرون الأخبار ، وتتدارسون الآثار ، وتتناشدون الأشعار ، وقع على النوم ؟ فأجابه : لأنك حمار في مسلاخ (جلد) انسان .

قال الأحنف بن قيس : كاد العلماء أن يكونوا أربابا ، وكل عزم لم يؤكد بعلم فالى ذل ما يصير .

قال أبو الأسود الدؤلي : الملوك حكام على الناس ، والعلماء حكام على الملوك .

وقيل للمهلب : بم أدركت ما أدركت ؟ قال : بالعلم . وقيل له : إن غيرك قد علم أكثر مما علمت ، ولم يدرك أكثر مما أدركت ؟ قال : ذلك علم حمل ، وهذا علم استعمل .

قال عتبة بن أبي سفيان لعبد الصمد مؤدب ولده : ليكن إصلاحك

بني إصلاحك نفسك ، فان عيوبهم معقودة بعيبك ، فالحسن عندهم ما استحسنت ، والقبيح ما استقبحت ، وعلمهم سير الحكماء ، وأخلاق الأدباء ، وتهددهم بي ، وأدبهم دوني ، وكن لهم كالطبيب الذي لا يعجل بالدواء حتى يعرف الداء ، ولا تتكلنَّ على عذر مني ، فاني قد اتكلت على كفاية منك (عيون الأخبار : لابن قتيبة ج ٢ ص ١٦٦) .

وقال عبد الملك بن مروان لمؤدب ولده : علمهم الصدق كما تعلمهم القرآن ؛ وجنبهم السفلة ؛ فانهم أسوأ الناس رعة وأقلهم أدباً ؛ وجنبهم الحشم فانهم لهم مفسدة ؛ وأحف شعورهم تغلظ رقابهم ، وعلمهم الشعر يمجدوا وينجدوا ؛ ومرهم أن يستاكوا عرضاً واذا احتجت إلى أن تتناولهم بأدب . فليكن ذلك في ستر لا يعلم به أحد من الغاشية فيهونوا عليه (عيون الاخبار : ج ٢ ص ١٦٧) .

وقال شاعر عربي :

ولكل طالب لذة متنزه — وألذ نزهة عالم في كتبه

وقال آخر :

تعلم فليس المرء يولد عالماً — وليس أخو علم كمن هو جاهل

وقال ابن قتيبة : « العلم ضالة المؤمن من حيث أخذه نفعه ، ولن يزرى بالحق أن تسمعه من المشركين ، ولا بالنصيحة أن تستنبطه من الكاشحين ؛ ولا تضير الحسناء أطمارها ، ولا بنات الأصداف أصدافها ، ولا الذهب الابريز مخرجه من كبا ، ومن ترك أخذ الحسن من موضعه أضاع الفرصة ، والفرص تمر مر السحاب » (من مقدمة كتاب عيون الأخبار)

وقال عروة بن الزبير لبنيه : « تعلموا العلم فان تكونوا صغار قوم فعسى أن تكونوا كبار قوم آخرين ، فيا سوءتا ماذا اقبح من جهل بشيخ » .

وقال أحد الحكماء : « علم علمك من يجهل ! وتعلم ممن يعلم ! فانك إذا فعلت ذلك علمت ما جهلت وحفظت ما علمت (عيون الاخبار : ج ٢ ص ١١٨) .

قيل لمحمد بن عبد الله بن عمر (رض) ما هذا العلم الذي بنت به عن العالم ؟ قال : « كنت إذا أخذت كتاباً جملته مزرعة (العقد ١ - ٢٦٨)

وقال عبد الله بن مسعود : تعلموا فاذا علمتم فاعملوا » .

وقال مالك بن دينار : « العالم إذا لم يعمل بعلمه ؛ زلت موعظته عن القلب ، كما يزل الماء عن الصفا » .

وقال حكيم عربي : لولا العمل لم يطلب العلم ؛ ولولا العلم لم يطلب العمل » . (العقد ج ١ ص ٢٧١)

قيل لدغفل النسابة : « بم أدركت ما أدركت من العلم ؟ فقال : بلسان سؤول ؛ وقلب عقول ؛ وكنت إذا لقيت عالماً أخذت منه وأعطيته » .

قيل لأبي عمرو بن العلاء : « هل يحسن بالشيخ أن يتعلم ؟ قال : إن كان يحسن به أن يعيش ، فانه يحسن به أن يتعلم » (العقد ج ١ ص ٢٦٦).

رأي بعض علماء الغربيين في العلم :

قال اللورد افبري : « انقش في مخيلتك كل ما تجده حسناً في الكتب ؛ وأحوال الرجال والأفكار والمبادىء ؛ ولا يخجلك قصر علمك عن أحد أصحابك ، فانما يكون الخجل من جهلنا ؛ ما كان في قدرتنا معرفته ؛ ولا تقتصر التربية على معرفة اللغات ، وحفظ الوقائع ، فهذا شيء آخر يخالفها ؛ لأن العلم يكون كنوزاً تنتفع بها في المستقبل ، ولكن التربية تغرس أصولاً تأتي بأضعاف أضعاف قدرها » .

وقال سبنسر : « إننا نهتم بالحصول على العلم لأنه يحفظ الحياة ويضمن أسباب العيش ؛ ونيل الصحة ويرشد إلى الواجب ، والسير في طريق الحياة الأهلية (الضرورية لكل وطني) ويجعلنا نستفيد من الفنون والصنائع بأنواعها ؛ وهو أيضاً المنظم للعقل ، الحامي للأدب ، المرشد للدين » .

وقال أحد علماء الانكليز السيد جون هرشل : « لو خيرت في انتخاب

ما أحفظ به حياتي ، وأروح فيه على نفسي ، وأصونها من ظلم الناس ، وشرور الدنيا ، لاخترت المطالعة ، لأن من تيسرت له أسبابها ، يكون ولا شك سعيداً حيث تتجلى أمام عينيه أحوال الأمم الغابرة ، ويكون كمن عاش مع جميع أفرادها ، وكأنما خلقت الدنيا له » (من كتاب ثمرة الحياة للورد افيري ص ٧٤ — ٧٥) .

المرأة الأوروبية الأمريكية اليوم :

والمرأة الأوروبية ، والأمريكية جادة في طلب العلم ، من كل وجوهه ، أي أنها تدرس في المدارس :

١ — العلم العام في المدارس المتنوعة .

٢ — التخصص في العلوم المهنية والعملية في المدارس الثانوية والجامعات .

٣ — التخصص في الآداب والتاريخ والجغرافيا والاجتماع والاقتصاد واللغات وغير ذلك .

٤ - التخصص في تدبير المنزل وتربية البنين ، والخياطة ، والتمريض ، وحفظ الصحة ، والطهي ، وأنواع الغذاء الصحي .

وهذا ما أعانها على حياتها الحاضرة ، وأمن لها عيشة رغيدة في بيتها ، مع زوجها وولدها ، ومجتمعها ، وحفظ لها صحتها وشبابها .

المرأة العربية اليوم :

والمرأة العربية اليوم تسير أيضاً في طريق العلم ، شأن المرأة الغربية ؛ وقد اشتدت رغبتها في العلم المتنوع ؛ حتى غدت تزاحم الشباب في المدارس ، وتتفوق عليهم .

وقد بلغ عـــدد الفتيات التي تعلم في المدارس الحكومية والخـــاصة (وطنية وأجنبية) حداً كبيراً مشكوراً في سنة ١٩٤٨ - ١٩٤٩ وإليك الدليل .

خلاصة احصائية عن السنة الدراسية لسنة ١٩٤٨ – ١٩٤٩ (المدارس الحكومية والاهلية والاجنبية)

نوع التعليم	سوريا – العدد		العراق – العدد		الاردن – العدد		مصر – العدد		لبنان – العدد	
	بنون	بنات	بنون	بنات	بنون	بنات	بنون	بنات	بنون	بنات
التعليم الابتدائي	١٤٧،١٠٧	٥٨،٦٦٢	١٣٢،٢٢٥	٤٢،٨١٥	١٨،٥٤٥	٦،٥٤٧	٧٤٨،٣٢٨	٤٤٤،٩٣٢	٨٥،٨٩٩	٥١،٥٥٩
التعليم الثانوي	١٧،٥٩٢	٥،٩٧١	١٦،٨١٩	٤،١٩٧	١،٠١٥	١٤٧	٧٥،٦٣٥	١٧،١٩٤	٢٠،٦٧٣	٩،٣٢٧
التعليم المهنى	١،١٢٨	١٩٤	٩٢٩	٢١٥	٩٤		٢٨،٦٥٦	١٣،٢٧٨	٧٦٨	١٨١
دور المعلمين والمعلمات الرسمية	٢٢١	٢١١	١،٢٢٢	٣٧٣						
المدارس العالية	٢،٠١٨	٤١٦	٣،٩١٨	٧٦٩			٢٣،٧١٣	٢،٢١٢	٤،٠٠٠	
الجامعة الازهرية ومعاهدها							١٦،٣٢٣			
المجموع	١٦٨،٠٦٦	٦٥،٤٥٤	١٥٥،١١٣	٤٨،٣٦٩	١٩،٦٥٤	٦،٦٩٤	٨٩٢،٦٥٥	٤٧٧،٦١٦	١١١،٣٤٠	٦١،٠٦٧

(عن كتاب حولية الثقافة العربية للاستاذ ساطع الحصري طبع جامعة الدول العربية) سنة ١٩٤٩ ص ٣١٢ و ٦١٦ – ٦٢٣

ملاحظة : ان عدد البنين والبنات في مدارس الاطفال والكتاتيب لم يدخل في هذه الارقام .

ان عدد البنين والبنات في التعليم الابتدائي بمصر هو في المدارس الاولية .

ان عدد تلاميذ المدارس المنوعة في لبنان هو لسنة ١٩٤٧ – ١٩٤٨ ، وعدد تلاميذ المدارس العالية في لبنان هو للبنين والبنات .

بينما لم يكن عدد التلاميذ (ذكوراً واناثاً) في سوريا سنة ١٩١٤ سوى ١٣٥٥٢ في المدارس الابتدائية و ٤٥٥ في المدارس الثانوية و ٢٠١ في دار المعلمين . ومن ذلك يتبين أن عدد الاناث كان أقل من القليل.

وكان عـدد التلاميذ في المدارس الرسمية في لبنان سنة ١٩١٨ نحـو ٢١ الف تلميذ فقط (بين ذكور واناث) ؛ وعدد تلاميذ العراق سنة ١٩١٤ ٧٧٢١ ومن هذا العدد ٧٥٦ اناثاً ، وعدد التلاميذ في مصر سنة ١٩١٤ ٦٧٢٤٨ ومن هذا العدد ٤٣٨ اناثاً .

(من كتاب الاستاذ الحصري الآنف الذكر)

ومن هذه الأرقام يتبين عظيم الاهتمام بتعليم البنات في البلاد العربية ؛ ولو استطعت أن أحصل على جدول بعدد اللاتي يتعلمن في سنة ١٩٥٢ ـ ١٩٥٣ أرقام باهرة ، على اني آسف لأن نهضة المرأة في بقية البلاد العربية تكاد تكون معدومة حتى الآن .

أعود وأقول إن على المرأة العربية أن تتم تعليمها في المدارس ؛ لتبلغ به الدرجة المطلوبة وإن عليها عندما تخرج من المدرسة ؛ تواظب على قراءة الكتب والمجلات المفيدة ، ذات المواضيع الهامة التي بينتها لها في فصلي هذا ، لأن الرجال يتعلمون ، ولا سبيل الى حياة زوجية هانئة ، إلا بالتجانس الثقافي بين الزوجين .

ويجب أن تعلم أن العـلم هو لذة نفسية ، وقوة معنوية ، وإذا أراد المرء ان يستفيد منه مادياً ، فانه يوصله الى مطلوبه من أقرب الطرق .

والذي يبهج النفس أن البنت العربية اليوم، أصبحت تنجح في الفحوص مثل الذكور ؛ حتى إن نسبة الناجحات في الدراسة الثانوية (القسم العـام) في مصر سنـة ١٩٤٣ كانت ٣/٥٣ ٪ ونسبة النـاجحين من الذكور ٤/٣٦ ٪ فقط . (عن جريدة الاهرام في ٢٢ / ٧ / ١٩٤٣)

« ألا إن في العلم فائدة لعقل المرأة العربية ، ولروحها وسعادتها في حياتها العـائلية » .

المرأة العربية والوطنية

٣

المرأة العربية هي فرد من أفراد الامة العربية ، في كل أقطارها ، لها ماللرجال ، وعليها ماعليهم ، فهي مكلفة بالمحافظة على سلامة بلادها العربية وحفظ كيانها ، بمالها وعملها وعلمها ودفاعها وعقلها شأن الرجل . هكذا كانت قبل الاسلام وبعده ، وهكذا يجب ان تكون اليوم وغداً .

المرأة الغربية ، ورأي الغربيين :

والمرأة الغربية قد خطت خطوات واسعة في مجال الوطنية ، فهي تقوم في الدفاع عن وطنها مثل الرجال في ميدان الحروب والصناعة ، وقد فعلت ذلك في الحرب العامة الثانية ، اذ جندت في المصانع وفي الجبهات الحربية ، وكان لها فضل كبير على الدول المحاربة ، وخاصة على الذين ربحوا الحرب ، وهي تقوم بهذا الواجب حين تعلم أولادها العلم الوطني الصحيح ، وتقذف بهم الى حدود وطنها للدفاع عنه ، وانقاذه من كل معتد أثيم ، ولو أدي ذلك الى موته في ظل علمه الخفاق .

وقد قال العالم الفرنسي فونك برنتانو : « ان العائلة هي رأس الفضائل التي تنشيء المجتمع » ، وقال ايضاً : « اذا أريد إعادة العدالة والسلم والوفاق الى العالم ، يجب البدء بالعمل بتعقل ، وذلك بخلق هذه الفضائل والتمسك بها ، وتنويها في العائلة » . (من كتاب الواجب والوطن لهنري بوبيي H Bouillit الطبعة الفرنسية ص ١٥٥ و ١٥٦) .

ما قاله عمر بن أبي ربيعة :

أما عمر بن ابي ربيعة فانه لم يكن في قوله :

كتب القتل والقتال علينا وعلى الغانيات جر الذيول

إلا متهكماً على المرأة ، أو أنه كان يضن عليها بالموت لحبه لها ، مع انه يعلم ماقامت به أمه ، وشقيقته ، وعمته وجدته من الاعمال الباهرة عند الدفاع عن الكيان او فتوح البلدان ، تحت راية النبي محمد (ص) وراية قواده الذين بهروا العالم بفتوحهم وبسالتهم .

وعلى المرأة العربية إذن ألا تستكين الى هذا القول الرخيص لانه يحقرها، ويجعلها عالة على الرجال ، بل أنانية تريد الحياة لنفسها دون أبناء قومها . وماهي قيمة المرأة بغير رجل ؟ او قيمتها بغير وطن ؟

ما يجب على المرأة العربية :

على المرأة العربية ان تعلم ان لها وطناً عربياً واسعاً ، عبثت به عوادي الزمان عدة عصور ، فمنعت بقاءه حراً مستقلاً ، وسلبته سيادته القومية ، التي استردها اليوم والحمد لله في أكثر أجزائه ، وسيستردها في الاجزاء الاخرى ، وهو في حاجة الى ابنائه . ليكون الاستقلال ناجزاً وتكون الوحدة جامعة ، وعليها ان تعلم ان لها تاريخاً مجيداً في الفتح ، والشجاعة ، والاقدام ، وحسن الادارة والتمدن ، مما جعل علماء الغربيين يطأطئون الرأس لها احتراما ، وان تعلم ان تراثنا العربي كامن في دمها وروحها ، وما عليها إلا ان تتمثله دوما ، وان تعمل مثل أبناء عمها الرجال بعد ظهور كوكب نهضة العرب ، من بين دجنه وسحاب الماضي الأليم ، لتعيش بنوره الوضاء ، وترتع في بحبوحة السعادة في كنفه .

هذا مايجب أن تعلمه المرأة العربية ، وأن تعمل لاجله . ويجب على المرأة العربية أن تعلم أن « حب الوطن من الايمان » وأن الوطن يفدى بالمهج ، وأن عوامل الوطنية كلها متوفرة فينا نحن العرب .

١ – بدمنا وقرابتنا .
٢ – بلغتنا الواحدة .
٣ – بأقاليمنا الجغرافية المتحدة طبيعياً .
٤ – بتاريخنا وعاداتنا وتراثنا .
٥ – بمصالحنا المشتركة .
٦ – بالكتاب العربي السماوي المبين .

فيجب على المرأة ان تشارك زوجها بالتفكير في هذا الوطن وإسعاده ، لتسعد حياتها به وفيه ، وعليها ان تلقن أولادها محبة الوطن وعوامل الوطنية ، وعليها ان تدرس تاريخ العرب الأمجاد ، وتلقنه أولادها وعليها ان تتقن لغة العرب الادبية ، لتتذوق مافيها من رقة وطلاوة ، وتحبب أولادها بتلك اللغة وذلك الأدب الرفيع .

العرب والوطنية ؛ قبل الاسلام وبعده

لقد عرف العرب – قبل الاسلام وبعده – معنى الوطن معرفة تامة أكثر من معرفتنا له اليوم ، فأحب كل فرد المجموع ، وسار المجموع في سبيل عربي واحد ؛ ففتحت ابواب السعادة والهناءة في وجوههم ؛ وسادوا في بلادهم ، ثم ملكوا الدنيا الآهلة بالسكان ، وأصبحوا علماء وحكماء وتجاراً وصناعاً وزراعاً ، وأساتذة للعالم ، يبثون بثقافتهم وحريتهم وتعاليم دينهم العالية ، حتى مطلع الشمس ومغربها .

لقد اتحدوا في وقعة ذي قار – قبل الاسلام – رغم اختلاف أديانهم ، ضد الفرس ، واتحد العرب الغسانيون في الشام ، مع العرب الاوسيين والخزرجيين في الحجاز – قبل الاسلام – ضد اليهود في يثرب ، وانضووا بسرعة تحت لواء النبي (ص) بعد أن قبلوا رسالته وتآخوا على السراء والضراء ، بعد ذلك التباعد والثارات ، وواسوا فقراءهم ، وعالجوا مرضاهم (بالمجان) وعدلوا فيما بينهم .

وتساووا في الحقوق والواجبات ، وأقاموا صرح الحكم على أساس العروبة ، ونظام الاسلام ، واجتهاد الأئمة والعلماء ، كل ذلك قد ابتدعوه بأنفسهم ، من غير أن يروا له أثراً عند غيرهم ، ثم صارت قواعدهم ، أنظمة عالمية تسير على غرارها حتى اليوم : أرقى أمم العالم ، كل ذلك لأنهم كانوا يحبون قومهم ، وكانوا يريدون لهم وطناً عربياً كبيراً .

محمد (ﷺ) وما قاله وما عمله :

والنبي محمد (ص) كان يعمل لأجل وحدة العرب ، وسيادة العرب ، وقد جعل الخلافة في قريش بقوله : « لا يزال هذا الأمر في قريش ما بقي منهم إثنان » . (اخرجه الشيخان)

وقوله : « الناس تبع لقريش في الخير والشر » . (أخرجه مسلم) ذلك لأن قريشاً أشفق الناس على العرب ، وأقدر الناس على جمع كلمة العرب ، وأقرب الى الرئاسة في العرب ، لأن العرب ينزلون على رئاسة قريش وحكم قريش ، أكثر من نزولهم على رئاسة غيرهم ، وهو يريد بذلك أيضاً استبقاء الخلافة بالعرب ، وهذا للصالح الوطني .

جاء رجل من قيس الى النبي (ص) وقال له : « العن حميراً » فأعرض عنه ، فأعاد عليه ، فقال (ص) : « رحم الله حميراً ، أفواههم سلام ، وأيديهم طعام ، وهم أهل أمن وايمان » . (أخرجه الترمذي)

وقال (ص) عن الازد : « الأزد . ازد الله في الأرض ، يريد الناس أن يضعوهم ، ويأبى الله إلا أن يرفعهم » (أخرجه الترمذي)

وجاء الطفيل بن عمر الدوسي إلى رسول الله (ﷺ) فقال : إن دوساً قد هلكت ، عصت وأبت ، فادع الله عليهم ، فظن الناس أنه يدعو عليهم ، فقال (ﷺ) : « أللهم اهد دوسا وات بهم » (أخرجه الشيخان) .

ذلك لأنه يرى الأمة العربية واحدة ، والوطن العربي يجب أن يجمع

تلك الأمة ، ويجمل كل فرد منها يفكر بالمجموع ويعمل لصالح المجموع .

قال سلمان الفارسي ، قال لي رسول الله (ﷺ) : « لا تبغضني فتفارق دينك » قلت : وكيف أبغضك يا رسول الله وبك هداني الله ، قال : تبغض العرب فتبغضني (أخرجه الترمذي) .

وقال عثمان بن عفان (رض) قال رسول الله (ﷺ) : « من غشّ العرب لم يدخل في شفاعتي ، ولم تنله مودتي » (أخرجه الترمذي) .

وقال (ﷺ) : « من أتاكم وأمركم جميع على رجل واحد ، يريد أن يشق عصاكم أو يفرق جماعتكم فاقتلوه (أخرجه مسلم) وذلك لتبقى الأمة متحدة ، ويظل الوطن غير مجزأ .

وقال (ﷺ) : « اذا ذلت العرب ذل الاسلام » (الامام السيوطي رقم ٦١٧) .

وقال (ﷺ) : « أحبوا العرب لثلاث : لأني عربي ، والقرآن عربي ، وكلام أهل الجنة عربي » (للامام السيوطي رقم ٢٢٥) ذلك لأن العرب هم مادة الاسلام ، والوطنية الاسلامية هي الوطنية العربية ، لهذا كان (ص) يحض على العمل لرفع شأن الوطن العربي .

وكان (ﷺ) يعلم أن الدين الاسلامي ، سينتشر بين الأعاجم ، وان هؤلاء سيعملون على مكايدة العرب ومنازعتهم على سلطانهم ؛ فكانت أحاديثه الكريمة هذه لهم ، لكي لا يقسوا على العرب ، وللعرب كي لا يدعوا مجالا لاعتداء الأعاجم على سلطانهم وعزتهم وسلبهم حقهم .

عمر بن الخطاب (رض) وأعماله :

وكان عمر بن الخطاب (رض) من أشد الناس تعصباً للعرب والوطن العربي ؛ ومما صنعه في أيام خلافته ، انه افتدى سبايا العرب في الجاهلية وقال : « إنه ليقبح بالعرب أن يملك بعضهم بعضاً ، وقد وسّع الله وفتح الأعاجم » وقال : « لا ملك على عربي » . يريد بذلك سيادة العرب وعز العرب .

(الطبري طبعة مصر سنة ١٩٣٨ ج ٢ ص ٥٤٩)

ولما نجح العرب في العراق بعد موقعة جلولاء سنة ١٧هـ ، قال عمر (رض) : « لوددت ان بين السواد ، وبين الجبل سد لا يخلصون (العجم) الينا ؛ ولا نخلص اليهم ، حسبنا من الريف السواد ، اني آثرت سلامة المسلمين على الأنفال » (الطبري ج ٣ ص ٣٥) أي أنه (رض) كان يريد أن يبقى الوطن العربي مصوناً من عبث وتدخل الأعاجم ، ويبق العرب في حرز حريز من دسائسهم .

ومن وصية عمر (رض) للخليفة بعده : « أوصيك بالمهاجرين الأولين خيراً ؛ أن تعرف لهم سابقتهم ؛ وأوصيك بالانصار خيراً ، فاقبل من محسنهم وتجاوز عن مسيئهم ؛ وأوصيك بأهل الأمصار (أي العرب الذين سكنوا المدن) خيراً فانهم ردء العدو ، وجباة الفيء ؛ لا تحمل فيئهم إلا عن فضل منهم ؛ وأوصيك بأهل البادية خيراً فانهم أصل العرب ومادة الاسلام أن تأخذ من حواشي أموال أغنيائهم فترد على فقرائهم » ثم قال : « أنشدك الله لما ترحمت على جماعة المسلمين (أي العرب المسلمين) فأجللت أميرهم ، ورحمت صغيرهم ووقرت عالمهم ، ولا تضربهم فيذلوا ، ولا تستأثر عليهم بالفيء فتغضبهم ، ولا تحرمهم عطاياهم عند محلها فتفقرهم ، ولا تجمرهم في البعوث فتقطع نسلهم ، ولا تجعل المال دولة بين الاغنياء منهم ، ولا تغلق بابك دونهم فيأكل قويهم ضعيفهم » .

(البيان والتبيين للجاحظ ج ٢ ص ٤٨ – ٥٠)

علي (رض) وأعماله :

وقال علي (رض) الى بعض عماله : « ومن استهان بالأمانة ، ورتع في الخيانة ، ولم ينزه نفسه ودينه عنها ، فقد أحل بنفسه في الدنيا : الذل والخزي ، وهو في الآخرة أذل وأخزى . وان أعظم الخيانة خيانة الأمة ؛ وأفظع الغش غش الأئمة . » (نهج البلاغة ج ٣ ص ٣٠ - ٣١)

وكتب (رض) الى عامله على البصرة ينصحه فيه أن يكون للأمة أولا ومما جاء في كتابه : « أوأبيت مبطاناً وحولي بطون غرثي ، وأكباد حري ؛ وتمثل ببيت من الشعر العربي :

وحسبك داء أن تبيت ببطنة وحولك أكباد تحن إلى القد

ثم قال : أأقنع نفسي بأن يقال أمير المؤمنين ولا اشاركهم في مكاره الدهر» .

ومما قاله علي (رض) في تعريفه للوطن والأمة : « أيها الناس ! إنه لا يستغني الرجل ، وإن كان ذا مال ، عن عشيرته (أي قومه) ودفاعهم عنه بأيديهم وألسنتهم ، وهم أعظم الناس حيطة (أى صيانة) من ورائه ، وألمّهم لشعسه ؛ وأعطفهم عليه عند نازلة اذا نزلت به ، ولسان الصدق (أي حسن الذكر بالحق) يجعله الله للمرء في الناس خيراً له من المال يورثه غيره » . ثم قال : « ومن يقبضْ يديه عن عشيرته ؛ فانما تقبض منه عنهم يد واحدة ، وتقبض منهم عنه أيد كثيرة ، ومن تلن حاشيته يستدم من قومه المودة . (نهج البلاغة ج ١ ص ٥٧و٥٨)

هذه هي بعض حكم العرب العالية التي يجب أن نحترمها وأن نجعلها نبراساً لنا ، لأن بها ارتفع شأن العرب ، وبها وبجهودنا الجبارة يعود العرب إلى سابق مجدهم .

على المرأة العربية :

فعلى المرأة العربية ، أن تفرح لفرح العرب ، في كل أقطارهم ، وتحزن لحزنهم ، وأن تطلب الخير لهم أنى كانوا .

وعليها أن تتقدم للعمل في الحقول الوطنية العالية ، التي يمكن أن تعمل فيها لمجد العرب ، وتنفق الأموال بسخاء لخير العرب .

وعليها أن تجعل فى كل ناحية من نواحي روحها ، رمزاً جميلا للوطن

العربي ، وأن تجعل المحور الذي يدور حوله تفكيرها : هو وحدة العرب والمحافظة على استقلالهم وسيادتهم .

وعليها أن تربي أولادها التربية الوطنية الحق ، وتبعث بهم إلى أطراف البلاد العربية لحماية الوطن العربي ، وإحياء مجد العرب ، وقديماً كانت العربية تذهب مع وليها الى الحروب في أطراف الدنيا ، كما تفعل المرأة الغربية اليوم .

ألا ان العرب يعيشون بدم العرب ، ويعملون لمجد العرب واستقلال العرب ، والمرأة العربية هي من أطيب العناصر العربية ، فعليها ان تسير في هذا الطريق المشرف في مقدمة الرجال ، وتعمل في سبيل العرب عمل الأبطال ، وبذلك حياة لنا ، وبعث لتاريخنا ومجدنا .



المرأة العربية والحياة الزوجية

٤

الزواج نظام اجتماعي بديع ، يجعل الرجل يسكن مع المرأة في بيت واحد ، يتعاونان على العمل ، وعلى شؤون الحياة ، ومتى أمن الرجل على انتظام حياته في بيته ، بمعرفة زوجة صالحة يرتاح باله ، وينصرف الى التفكير والعمل فيما يحسن حياتهما ، وحياة ولدهما ، والمرأة متى تزوجت من شخص كان عند رغبتها ، فانها تأنس إليه وتعيش بجانبه قريرة العين ، وتولي جهودها نحو أعمال البيت وسعادة أهله .

إن الحياة الزوجية لا تهنأ إلا بالتفاهم بين الزوجين ، والمرأة العاقلة ، هي التي تدرس نفسية زوجها ، وما يسره وما يغضبه ، وما يألفه ، وما ينفر منه ، ثم ترتب وإياه خطة للحياة ، تتفق مع مشربيهما ومع رقي الزمان .

لقد بدأت المرأة العربية ، تدرك أن في الزواج حياة غير الحياة الماضية ، وأن عليها واجباً كبيراً تجاهه ، ما كانت تفكر به قديماً ، لان الزمان في تقدم ، وما كان يصلح في الأيام المنصرمة لا يصلح اليوم ، واندفاعها وراء العلم في هذه السنين الأخيرة ، سيجعلها من أحسن النساء الصالحات للحياة العائلية .

إن الحياة الزوجية تبدأ في الحب ، ثم يعقبه أمور كثيرة ، والحب هو :

١ — الحب الجسماني :

وهو الحب العاطفي ، الذي يسحر القلب ويلهبه ، فلا يعود

الحب يفكر إلا بذلك الوجه النضير ، وتلك العيون الساحرة ، وذلك الفم الجذاب ، وذلك الأنف الدقيق الجميل ، وذلك القوام الرشيق و . . .

٢ – الحب النفساني :

وهو حب النفس وما فيها من المعالي : حب العقل والذكاء ، حب العلم والفن ، حب المبادىء الشريفة والاخلاق السامية .

والحب النفساني يتكون أيضاً : من رقة الشعور ، وأدب المعاشرة ، وصفاء الذهن ، والتجانس في الحياة ، والعمل والاقتصاد ، وحسن تربية البنين ، وروح الفرح ، وتحمل صدمات الزمان .

٣ – حب الالفة :

أي ان من يأتلف مع آخر ويصادقه ، فانه يحبه ويريد الحياة بقربه .

والحب النفساني أبقى على الدهر ، لأن الجمال زائل والنفس باقية .

فعلى الزوجين أن يعرفا كيف يغذيان شجرة الحب ، وكيف يسقيانها من رحيق العقل والذكاء شراباً طهوراً ، لتورق أغصانها ، وتتفتح أزهارها ، وتعطي ثمارها .

والمرأة الفاهمة معنى الحياة اليوم ، تحب أن ترى في زوجها ما يحببها فيه ، فهي :

١ – تحب الجمال ، لأنها تريد أن يكون زوجها جميلاً أنيقاً ، يؤثر على عواطفها .

٢ – تحب المال ، لأنها تريد مجاراة أترابها في الملبس والمسكن ، والحلي ، وأدوات الزينة ، والنزهات ، والسياحات ، و تريد أن يكون زوجها واضعاً يده على مال فورد ، ومورغان ، وروكفلر ، وأن يكون كريماً كل الكرم .

٣ ـ تحب الصحة ، فتريد أن يكون زوجها صحيح الجسم ، لتكون في نجوة من العلل والأمراض والتخصص بالتمريض .

٤ ـ تحب الجاه ، بأن يكون زوجها ذا مركز اجتماعي معنوي في محيطه ، كعالم كبير، أو شاعر عبقري ، أو خطيب مفوه أو موظف كبير ، أو قائد عظيم ، أو من اسرة ذات مجد ، أو تاجر ممتاز أو صانع ماهر ، لأن هذه المزايا أو بعضها ترفع من شأن الرجل ، والمرأة تريد ذلك .

٥ ـ تحب اللطف والوداعة ، فتريد أن يكون زوجها ذا لطف وأخلاق رضية ، واسع الصدر ، سهل المعشر ، لطيف الحديث ، بسام الوجه ، يميل إلى النكتة والفرح والمرح .

٦ ـ تحب الثقافة ، لأنها تعلمت ، وتريد أن يكون زوجها متعلماً ، لأن العلم يقرب العقليتين بعضها من بعض .

٧ ـ تحب الشجاعة ، لانها ضعيفة ، فتريد زوجها يستطيع حمايتها ورد عاديات الزمان عنها .

٨ ـ تحب الحب ، أي انها تريد أن يحبها زوجاً كما تحبه ، بعيداً عن كل الشبهات ، فالحب المتبادل هو غاية المحبين ، ومتى كان الزوج ذا تأثير في حبه ، فانه يملك على زوجه عواطفها .

فعلى الزوج أن يسعى لكي ينال الحظوة عند زوجه بهذه الصفات أو ببعضها ، ولا يمكنه النجاح إلا بعـــد درس نفسية المرأة بصورة عامة ، وزوجته بصورة خاصة ، ثم العمل في ذلك السبيل على نور العقل والحكمة ، وأنا أضمن له الحياة الهنيئة .

والمرأة العاقلة ، هي التي تعرف كيف تؤثر على زوجها ، فتبعث في نفسه ما يحببه اليها :

١ ـ حب الاناقة والنظافة ، وهي تعطي الجمال الجسماني رونقاً جذابا .

٢ ـ حب العمل والكسب ، ولا بد للرجل من ذلك ، لتأمين الحياة

بسهولة ، لأن المكسال بلية على نفسه وعلى أهله ، ومتى كان الرجل ميسوراً، يجب أن يكون كريماً .

٣ — حب المعالي ، والمعالي هي ضرورية للمرء وزوجه ، لأنها تنعم عليهما بالمراكز المعنوية المسرة للنفس .

٤ — حسن المعاشرة ، لأن حسن المعاشرة تسر النفس والاصدقاء ، والزوجة المعروفة بالجنس اللطيف ، في حاجة ماسة لمعاشرة زوجها اللطيفة لها .

٥ — الشجاعة والاقدام ، ويجب أن يكون الرجل مقداما شجاعاً ، مع الوداعة واللطف ، وهذا ما يحفظ مكانته في المجتمع ، ويبهج زوجه .

٦ — روح الحب ، أي أن يتأثر بحبها ، لأن الحب ضروري بين الزوجين ، والمرأة حريصة على أن ترى زوجها محباً لها ، وقديماً قال العرب :

« إن القلوب اذا هوّين هوين » أي ان الحب يأتي بالحب :

فعلى المرأة ، ان تعمل جهدها ليثمر تأثيرها في زوجها .

والمرأة العاقلة ، هي التي تجاري زوجها وترضيه فيما يتطلبه منها ، وذلك :

١ — بالحب الخالص ، وتجديد ذلك الحب كلما همد بتقادم العهد .

٢ — بالاعتناء في ملابسها وإناقتها (البسيطة) وجمالها ، لكي تبقى دوما مالئة جوانب قلبه .

٣ — بالاقتصاد في النفقات ، والاعتدال في مطالب الحياة ، لكي يؤمنا تربية أولادهما ، ويأمنا طوارق الحدثان .

٤ — بحسن تربية البنين ، لأن التربية الأولى هي من وظائف المرأة ، فمتى رأى الزوج أولاده نظاف الاجسام والملابس ، لطاف الحديث والمعاشرة ، فرحين مبتهجين ، منهمكين في الدروس المدرسية وترتيب المنزل ، يدرك آنئذ درجـــة رقي زوجه ويضطر إلى الانحناء أمام عرش عبقريتها .

٥ - بحسن ترتيب المنزل لكي يراه دوماً مرتباً ترتيبا حسناً ، يخلق السرور في النفس .

٦ - بحسن طهي الطعام والتفنن فيه ، لكي يصبح منوعاً وشهياً ، وبتهيئته في الأوقات المعينة ، وحسن ترتيب المائدة وتزيينها بالزهور الفياحة .

٧ - باللطف والأنس والبشاشة، ومعرفة الحديث وأصوله ، ووحسن اختيار الوقت المناسب لكل حديث ، وعدم المن عليه بالاعمال ، وعدم إظهار التضجر أمامه ، ومحافظتها على الأنوثة الناعمة واستقباله بابتهاج ، ووداعه بلطف ووداعة .

٨ - بمعرفة الموسيقى والعزف على بعض آلاتها ، وخاصة عندما يأوي الزوج الى البيت ليأخذ قسطاً من الراحة .

٩ - بإراحة ذهنه من القيل والقال ، ومخاصمة الناس ، ولا سيما أمه وأخواته . وعلى الخصوص إن كن في بيته ، لأنه مكلف باعالتهن ، إذ يصعب عليه فتح مسكن خاص لهن .

١٠ - بتتبعها للعلم وقراءة الكتب المفيدة ، لأن الثقافة المتواصلة ، هي واجبة على الزوجين .

١١ - بالتشاور والتفاهم معه في امور البيت والولد والحياة .

هذا ما يرضي الزوج ، فعلى المرأة أن تعرف كيف تدبر الأمر ، وليس ذلك بعسير عليها ، إذا استطاعت استخدام إرادتها .

والمرأة العاقلة هي التي تستطيع التغلب على عواطفها وتربيتها الأولى ، وتبعد عن زوجها كل ما هو ضد رغباته ، حتى إذا أنس لها ، وتمكنت منه ، تعـود فتسيره في الطريق المستقيمة ، التي تراها أصلح وأنسب ، بعد أن تمر به في عدة منحنيات (أكواع) ، بعكس المرأة الجاهلة التي تخضع له طول حياتها ، وترمي بنفسها وأولادها في الهاوية ، أو التي تعلن الحرب عليه فتجعل البيت جحيما ، تتأجج فيه نيران الشر والتعاسة وسوء المصير ، وقد قال القاضي شريح لزوجه في ذلك :

خذي العفو مني تستديمي مودتي ولا تنطقي في سورتي حين أغضب
فاني رأيت الحب في الصدر والأذى إذا اجتمعا لم يلبث الحب يذهب

(عيون الاخبار لابن قتيبة ج ٣ ص ١١)

وقال أبو الدرداء لزوجته :

« إذا رأيتني غضبت فترضيني، واذا رأيتك غضبت ترضيتك، وإلا لم نصطحب».

(العقد الفريد : ج ٤ ص ١٨٦)

تعدد الزوجات والطلاق :

والمرأة العاقلة ، هي التي تستطيع استبقاء زوجها في بيتها ، وتمنع تعدد الزوجات أو الطلاق ، الذي قال النبي محمد (ﷺ) عنه :

« أبغض الحلال الى الله الطلاق » .

وجاء في الانجيل :

« من طلق امرأته إلا لسبب الزنى ، وتزوج بأخرى يزني ، والذي يتزوج بمطلقة يزني » .

كل ذلك ليمنع الرجل من الطلاق ، وتخويف المرأة منه ، فتحسن سلوكها مع زوجها وتعيش معه براحة وهناءة .

إن السبب في تعدد الزوجات والطلاق هو اذا :

١ — ذهب جمال المرأة .

١ — خبثت اخلاقها .

٣ - ساءت معاشرتها مع زوجها ، وكثر خصامها مع أمه واخواته ، إن كن في بيتها .

٤ — كثر إنفاقها فأفقرت زوجها .

٥ — اهملت واجبها في البيت وتربية الأولاد .

٦ - اهملت العلم والسير مع الزمان .

٧ – أثرى الزوج وكان ضعيف الاخلاق والعقل .

إن الرجل الذي يطلق بغير سبب موجب ، يخطىء كثيراً لأن الحياة الزوجية ، لا تبنى على الحب فحسب ، وخاصة متى كبر الزوجان بل يبنى على الالفة واللطف وحسن المعاشرة ، وقيام كل منهما بواجباته نحو الآخر ، لذلك ينبغي أن يتجنب الرجل الطلاق ، وقد قال امير المؤمنين عمر بن الخطاب «رض» لرجل هم بطلاق امرأته :

– لم تطلقها ؟

فأجابه : – لا احبها . فقال عمر :

«أفكل البيوت بنيت على الحب ، وأين الرعاية والتذمم» ؟ ! ..

(عيون الاخبار ج ٣ ص ١٣)

إني أعود وأقول : إن المرأة العاقلة ، ذات المواهب الممتازة ، يمكنها أن تحول دون كل هذه الاسباب ، وتستبقي زوجها وولدها ، حتى آخر الحياة ، فعلى المرأة أن تسعى لتحوز هذه الصفات المطلوبة . وعلى الحكومة ألا تسمح بالطلاق ، الا بعد التحقيق عن أسبابه ، وفرض تعويض كبير للمرأة يتناسب مع قدرة الرجل ، من قبل الحاكم ذات الاختصاص ، لأن المرأة التي تطلق ، بعد أن تفقد شبابها تفقد كل حياتها ؛ والمرأة الشابة التي تطلق يصعب زواجها ، ولهذا فانها في الحالين تصبح في حاجة الى مال يؤمن لها الحياة .

* * *

إن أجدادنا العرب قد درسوا الحياة درساً صحيحاً ، وعلموا من أسرارها ما يعلمه علماء اليوم ، وخبروا المرأة خبرة وافية ، وقالوا عنها : كيف هي ؟ وكيف يجب أن تكون ؟ وما هو مقامها في المجتمع ؟ وما هي واجباتها ؟ وما يجب على الرجل نحوها ؟ وقد أحسنوا قولا وصنعاً في كثير مما قالوه .

ومما قالوه عن خلق المرأة ووداعتها ، والصفات التي يجب ان تتحلى بها « قول عبد الله بن أبي بكر الصديق (رض) في زوجه » :

لها خُلُق سهل وحسن ومنصب   وخَلْق سوي ما يعاب ومنطق

(عيون الاخبار ج ٤ ص ١١٤)

ووصف بعض الشعراء امرأة تتحلى ببعض المزايا المطلوبة في المرأة فقال :

حوراء إن نظرت إليـ   ـك سقتك بالعينين خمرا
وكأن رجع حديثها   قطع الرياض كسين زهرا
وكأن تحت لسانها   هاروت ينفث فيه سحرا
وتخال ما جمعت عليـ   ـه ثيابها ذهباً وعطرا
وكأنها برد الشـرا   ب صفا ووافق منك فطرا
جنيـة إنسيـة   أو بين ذاك أجل أمرا

وقوله :

ودعجاء المحاجر من معد   كأن حديثها ثمر الجنان
إذا قامت لمشيتها تثنت   كأن عظامها من خيزران

(الأغاني ج ٣ ص ١٥٤ و ١٥٥)

وكان العرب يمدحون المرأة الشموع (أي اللعوب الضحوك) ويتهافتون على طلب الزواج منها . (الاغاني ج ٣ ص ٣٠)

ان النبي محمد (ص) الذي رفع شأن المرأة كثيراً قال :

« الدنيا متاع ، وخير متاع الدنيا المرأة الصالحة » . (أخرجه مسلم) .

وقال (ص) أيضاً : « تنكح المرأة لأربع خصال : لمالها ، ولحسبها ، ولجمالها ، ولدينها . فاظفر بذات الدين تربت يداك » .

(أخرجه الخمسة إلا الترمذي)

وسئل (ص) : أي النساء خير ؟ فقال (ص) : « التي تسره إذا نظر ، وتطيعه إذا أمر ، ولا تخالفه في نفسها ومالها بما يكره » .
(أخرجه النسائي)

وسئل (ص) عن حق الزوجة على زوجها فقال : « أن تطعمها إذا اطعمت ، وأن تكسوها اذا اكتسيت ، ولا تضرب الوجه ، ولا تقبح ، ولا تهجر إلا في البيت » . (أخرجه أبو داود)

وطلبت فاطمة من أبيها النبي (ص) خادماً يخدمها ، فأبى أن يعطيها خادماً ، لأنه يريد أن تعمل في بيتها بنشاط . (عن الخمسة إلا النسائي)

وقال (ص) : « لو كنت آمراً أحداً أن يسجد لأحد ، لأمرت الزوجة ان تسجد لزوجها » . (أخرجه الترمذي)

وقال أوفى بن دلهم : النساء أربع :

١ — فمنهن معمع (المستبدة بمالها عن زوجها ، لا تواسيه منه) لها شيئها أجمع .

٢ — ومنهن تبع تضر ولا تنفع .

٣ — ومنهن صدع تفرق ولا تجمع .

٤ — ومنهن غيث همع ، إذا وقع ببلد أمرع .

وقال أمير المؤمنين عمر بن الخطاب (رض) ، ثلاث من الفواقر :

١ — جار مقامة إن رأى حسنة سترها ، وإن رأى سيئة أذاعها .

٢ — امرأة إن دخلت لسنتك (اخذتك بلسانها ، وذكرتك بالسوء) وإن غبت عنها لم تأمنها .

٣ — سلطان إن احسنت لم يحمدك ، وإن أسأت قتلك .

وقال خالد بن صفوان :

« من تزوج امرأة ، فليتزوجها عزيزة في قومها ، ذليلة (أي متواضعة غير متعجرفة) في نفسها ، أدبها الغنى ، وأذلها الفقر ، (اي لا تغتر

بالمال فتكبر على زوجها) حصاناً من جارها ، ماجنة على زوجها »
وقال عربي ، ابغني امرأة :
١ – لا تؤهل داراً (أي لا تجعل دارها آهلة بدخول الناس عليها).
٢ – ولا تؤنس جاراً (أي لا تؤنس الجيران بدخولها عليهم) .
٣ – ولا تنفث ناراً (أي لا تنم وتغري بين الناس) .
قيل لهند ابنة الخُس (المعروفة بفصاحتها) ألا تتزوجين ؟..
قالت بلى « لا اريد أخا فلان ، ولا ابن فلان ، ولا الظريف المتظرف ، ولا السمين الألحم ، ولكن اريده : كسوبا إذا غدا ، ضحوكا إذا أتى » .
خطب عمر بن الخطاب (رض) أم أبان بنت عتبة بن ربيعة ، بعد ان مات عنها يزيد بن ابي سفيان (شقيق معاوية) فقالت عنه : « لا يدخل إلا عابساً ، ولا يخرج إلا عابساً ، يغلق أبوابه ، ويقل خيره » .
ثم خطبها الزبير ، فقالت : « يده على قروني ، ويده في السوط » لأنه كان محاربا جباراً لا يتلذذ إلا في الحروب » .
ثم خطبها علي (رض) فقالت : « ليس للنساء منه حظ » لأنه كان مشغولا بالحرب والعلم .
ثم خطبها طلحة ، فأجابت فتزوجها .
فدخل عليها علي فقال لها : رددت من رددت منا ، وتزوجت ابن بنت الحضرمي ، فقالت : القضاء والقدر ؛ فقال : « أما إنك تزوجت أجملنا مرآة ، وأجودنا كفاً ، وأكثرنا خيراً على أهله » .
(عيون الاخبار ج ٤ ص ٣ – ١٧)
ومعلوم ان هذه المزايا بعض ما تتطلبها المرأة ، كما قات آنفا .
ومدح علي (رض) لطلحة ، كان من نبل علي ورجاحة عقله .
وقيل لرجل من العرب كان يجمع الضرائر :
كيف تقدر على جمعهن ؟

فأجاب : « كان لنا شباب يصابرهن علينا ، ثم كان لنا مال يصبرهن لنا ، ثم بقي لنا خلق حسن فنحن نتعاشر به ، ونتعايش . » (عيون الاخبار ج ٤ ص ٨١) .

وذكرت النساء عند الحجاج بن ابي يوسف فقال · عندي اربع نسوة :

١ — هند بنت المهاب ، وليلتي عندها ، ليلة فتى بن فتيان ، يلعب ويلعبون .

٢ — هند بنت اسماء بن خارجة ، وليلتي عندها ، ليلة ملك بين الملوك .

٣ — ام الجلاس بنت عبد الرحمن بن أسيد ، وليلتي عندها ، ليلة اعرابي ، مع أعراب في حديثهم وأشعارهم .

٤ — أمة الرحمن بنت جرير البجلي ، وليلتي عندها ليلة عالم بين العلماء والفقهاء .

والحق يجب ان تكون المرأة جامعة كل هذه المزايا .

وسئل إعرابي عن النساء . وكان ذا تجربة وعلم بهن فقال :

« أفضل النساء أطولهن إذا قامت ، واعظمهن إذا قعدت ، وأصدقهن اذا قالت ، التي إذا غضبت حلمت ، واذا ضحكت تبسمت ، وإذا صنعت شيئا جودت ، التي تطيع زوجها ، وتلزم بيتها ، العزيزة في قومها الذليلة المتواضعة في نفسها ، الودود الولود وكل أمرها محمود . »

وقيل لاعرابي عالم بالنساء ، صف لنا شر النساء ؟ فقال :

« شرهن النحيفة الجسم ، القليلة اللحم ، الطويلة السقم ، المحياض المراض ، الصفراء المشؤومة ، العسراء ، السليطة الذفراء ، النفرة ، السريعة الوثبة ، كأن لسانها حربة ، تضحك من غير عجب ، وتقول الكذب ، وتدعو على زوجها بالحرب ، أنف في السماء و ... في الماء »

وقال محمد بن عبد السلام الخشني :

« إياك وكل امرأة مذكرة منكرة ، حديدة العرقوب ، بادية الظنبوب منتفخة الوريد ، كلامها وعيد . وصوتها شديد ، تدفن الحسنات ، وتفشي

السيئات ، تمين الزمان على بعلها ، ولا تعين بعلها على الزمان ، ليس في قلبها له رأفة ، ولا عليها منه مخافة ، إن دخل خرجت ، وإن خرج دخلت ، وإن ضحك بكت ، وإن بكى ضحكت ، وإن طلقها كانت حرفته ، وإن امسكها كانت مصيبته ، كثيرة الدعاء ، قليلة الارعاء ، تأكل لما ، وتوسع ذما ، صخوب غضوب ، بذية دنية ، ليس تطفأ نارها ، ولا يهدأ اعصارها ، ضيقة الباع ، مهتوكة القناع ، صبيها مهذول ، وبيتها مزبول ، إذا حدثت تشير بالأصابع ، وتبكي في الجامع ، قد دلى لسانها بالزور ، وسال دمعها بالفجور . »

نافرت امرأة فضالة زوجها الى مسلم بن قتيبة ، وهو والي خراسان ، فقالت : « ابغضه والله لخلال فيه » .

فسألها ما هي ؟

قالت : « قليل الغيرة ، سريع الطيرة ، شديد العتاب ، كثير الحساب ، قد أقبل بخيره وقل زفيره ، وسجمت عيناه واضطربت رجلاه ، يفيق سريعاً وينطق رجيعاً ، يصبح حلساً ، ويمسي رجساً ، إن جاع جزع ، وان شبع خشع ،

وقال عربي :

«آخر عمر الرجل خير من أوله . يثوب حلمه وتثقل حصاته ، وتحمد سريرته وتكمل تجارته ، وآخر عمر المرأة شر من أوله . يذهب جمالها ، ويذرب لسانها ، ويعقم رحمها ، ويسوء خلقها » .

قال الحطيئة في أمه :

تنحي فاجلسي مني بعيداً … أراح الله منك العالمينا
أغربالاً إذا استودعت سراً … وكانوناً على المتحدثينا
حياتك ما علمت حياة سوء … وموتك قد يسر الصالحينا

(العقد ج ٤ ص ١٧٥ - ١٨١)

قال عثمان بن العاص :

« المناكح مغترس ، فلينظر امرؤ حيث يضع غرسه » .

وقالت هند ابنة عتبة (أم معاوية بن أبي سفيان) :

« المرأة غل ولا بد للعنق منه ، فانظر من تضمه في عنقك » .

وأوصى عبد الملك بن صالح العباس ابنه :

« لا تباعد النساء فيمللنك ، واستبق من نفسك بقية ، فانهن إن يرين أنك ذو اقتدار ، خير من أن يطلعن منك على انكسار . لا تملك المرأة الشفاعة لغيرها ، فتميل من شفعت لها عليك معها » .

هذا رأي الرجل العربي في المرأة العربية ، وكيف يريدها ان تكون ، وهـــذا رأي المرأة في الرجل العربي ، وأي الرجال تكره وهما يشبهان قديماً رجلنا وامرأتنا حديثاً .

وعوداً الى البحث أقول : ان المرأة تكره من الرجل مايكرهه الرجل منها ، وتريد من الرجل مايريده منها ، فعلى الرجل ان ينتبه لنصيحتي له ، ويعمل على ارضاء زوجه بالطريقة التى بينتها له ، كما ان على المرأة العربية ، التى تقدمت في مدارج الحياة الجديدة ، ونالت قسطاً من حضارتها ، ان تكون امرأة كاملة لزوجها وبيتها وولدها ، وحياتها الاجتماعية والاقتصادية ، وأن تعلم ان عليها دراسة كل مايسعد البيت وزوجها ويحفظ ثروتها ، لكي لايؤخذا على حين غرة ، بجور الزمان ، ومفاجئات الايام ، وعليها ان تحذر تقلب زوجها ، في روحه وذوقه وعواطفه ، لان الرجال خطرون في بعض الاحيان ، وليس لدينا من القوانين الكافية مايكبح جماحهم ، ويعيدهم الى صوابهم .

وعليها ان تستبقي شبابها ونضارتها وجمالها ، بروح من الفرح والمرح والسرور الداخلي والرياضة البدنية ، والغذاء الذي يتناسب مع السن والجسم ، وبالبعد عن متاعب الحياة والنفس والمخاصمات ، وذلك بالاعتراف بحقوق

الانسان ، وإعطاء ماللقيصر لقيصر ، وما لله لله ، وبحل المشاكل بطريقة ناعمة سهلة ، ولو كان فيها بعض الغبن ، والتحدث بالخير عن الناس ، لأن ذلك يريحها الاصدقاء ، وبعدم الاكثار من النقد وجرح عزة نفس الناس وزوجها وولدها .

واني لاأرى مانعاً من بحث روح المرأة الانكليزية الحديثة التي تلخص فيما يلي :

١ - انها رغم معرفتها بحب زوجها لها ، فهي تريد ان تسمع منه دوما كلمة الحب .

٢ - انها تكره الزوج السكير المقامر ، لأنها تعتقد ان ذلك يؤدي الى الفاجعة العائلية .

٣- انها تريد أن يكون زوجها جذاباً ، ولكن شريطة ألا يتعدى الحدود .

٤ - انها تحب المرح ، لانه ضرورة من ضرورات الحياة .

٥ - انها تحب الفتاة التي تعمل لاجل الحياة الزوجية في البيت ، ولا تحب الفتاة التي تهوى العمل الحر بعيدة عن فكرة الزواج والبيت .

٦ - انها لاتهتم بالسياسة كثيراً ، وتعتقد أن الحياة الزوجية والبيتية يجب ان يكون لها المقام الاول في نفسها .

٧ - إنها تعمل سراً على إصلاح مافسد من حياة زوجها بالحسنى .

٨ - إنها تتلذذ بتسلية زوجها ، وإقصاء روح الشؤم عنه ، وتشجيعه على العمل المنتج .

٩ انها تجد من واجبها إسعاد زوجها ، وبذلك تكون السعادة الزوجية .

١٠- إنها تقتصد في غذائها وكسائها ، لان التبذير يؤدي الى خراب البيت .

وهذه حال المرأة الألمانية ايضا ، التي وجهت زوجها وولدها الى

الحياة الهنيئة والعلم والعمل ، وكانت ناجحة في سيرها ، لولا أن الروح العسكرية ، سائدة في أدمغة رجالاتها .

وهنا لا بد أن أذكر شيئاً عن المرأة الامريكية ، فأقول :

« لقد كان لرجل امريكي فتاتان : ماري وانجيل ، وقد تزوجتا من شخصين في يوم واحد ، وكان زوج ماري محبوباً من والدي ماري ، على عكس زوج انجيل : جون ، فقد كان الوالدان غير راضيين عن زواجه بابنتها .

غير ان انجيل كانت ذات مواهب عالية ، ومقدرة في التوجيه ، فعملت على أن تجعل زوجها عظيما ، فأمنت له حياة زوجية سعيدة ، وعيشة رغيدة في بيتها ، وايقظت عبقريته ، فسار في طريق المجـــد ، حتى اصبح رئيساً لجمهورية الولايات المتحدة ، باسم جون آدمز زمناً طويلا ، (سنة ١٧٩٧ - ١٨٢٦) ولم يكفها ذلك بل وجهت ولدها جون كيني آدمز فأصبح ايضاً رئيساً للولايات المتحدة (سنة ١٨٢٥ - ١٨٢٨) ، وبذلك فقد غدت الوحيدة في امريكا التي كانت زوجة لرئيس الولايات المتحدة، واماً لرئيس آخر .

وها هي زوجة ايزنهاور رئيس الولايات المتحدة الجديد (مامي جنيفا ضود) التي سمت بأخلاقها وثقافتها الى الدرجة الممتازة ، وصحبت زوجها الى الخطوط الحربية ، وكانت عوناً له في حياته ، ولم تكتف بذلك بل كانت توجهه الى المراكز السامية والشهرة الواسعة ، رغم بساطة حياته ، وبذلك فقد تمكن اخيراً من أن يكون رئيساً لجمهورية الولايات المتحـدة ، مع الاحترام الفـائق .

وهذه السيدات يشبهن الحرة (واسمهـا سيدة) العربية (ولدت سنة ٤٤٠ وتوفيت سنة ٥٣٢) التي تولت ملك اليمن في حياة زوجها وبعد مماته . (تاريخ ابي الفداء ج ٢ ص ١٨٣)

لقد قامت صحيفة أوروبية واسعة الانتشار ، باستفتاء هام بين النساء،

لمعرفة أحسن الطرق ، للاحتفاظ بالأزواج . فقالت إحداهن :

« كيف تتجاسرون على توجيه سؤال كهذا لي ، أنا التي لم يمض على زواجي غير تسع سنين ؟ أي انني ما زلت في شهر العسل ، عودوا إلي بعد عشرين سنة !!..

وقالت اخرى : إن خير سبيل للاحتفاظ بالزوج ، هو ان يجد داخل بيته أمتع من خارجه ، فالويل للزوجة التي يتضجر زوجها من داره ، ويجري وراء اصحابه وخلانه ...

وقالت زوجة أخرى : « ما الحب إلا الحرب ! وما الزواج الا العدو ، الذي يجب علينا ان نظفر به ، ونتغلب عليه ، ونوقعه في حبائل الأسر ».

وقالت الرابعة : الرجل طفل كبير ، فهو في حاجة دائماً ، مهما كبرت سنه ، الى العناية ، والرفق ، والتدليل ، والاعجاب » ...

أما الزوجة الخامسة ، فعددت أربعة اسباب للاحتفاظ بالزوج وحمايته من الأهواء ، وهي :

١ ــ أن أحبه .

٢ ــ ان اعطيه كل شيء .

٣ ــ ان احتمل كل شيء منه .

٤ ــ أن اغفر له كل شيء .

(عن الاهرام في ١١ / ٤ / ٩٥١)

وهذا يشبه نصائحي الآنفة الذكر للمرأة العربية .

واني أرى من المستحسن تفصيل نصائحي للزوجة ، وإن كررت بعضها ، لأنها تعلمت ، وفهمت معنى الحياه ، وذلك فيما يلي :

١ ــ لا تنتقدي الزوج دوماً ، وترميه بكل قصور .

٢ ــ إعملي على تشجيع زوجك على الاعمال ، وتقوية ارادته ، واعتماده على نفسه ، واعملي هكذا مع أولادك ، لأن المال يأتي من وراء ذلك .

٣ — إعملي على تخفيف آلام زوجك بلطف ، دون أن يشعر أن هناك تقصداً .

٤ — لا تجعلي للأسباب التافهة مجالاً للخصام والتذمر في البيت ، واعلمي أن المرأة الفاضلة ، هي شريكة الرجل في حياته ، والمرأة الشريرة ، هي رفيقة الشيطان .

٥ — لا تظهري أمريتك على زوجك ، بل اجعليه يقر برجاحة عقلك ، وحسن تدبيرك ولطفك ، وابدي له رأيك بوداعة ، وتثقفي بعلوم الحياة الجديدة ، لأن الثقافة تفيد المرأة كثيراً ، وتوجد التجانس بين الزوجين ، في الروح والفكر .

٦ — استقبلي زوجك عند دخوله البيت ببشاشة ، وودعيه أيضاً بمثل ذلك ، وخففي عنه عندما يكون متألماً من شيء ، واعملي جهدك ، بلطفك وأنسك ، على إبعاده عن السكر والميسر والفحش .

٧ — لا تنتظري من زوجك أن ينصحك بالتجمل والمؤانسة ، بل عليك أنت بذلك ، واعملي كي تبقي شهر العسل يدوم عشرات السنين ، أي عيشي معه ، عيشة العاشق والمعشوق .

٨ — لا تقابلي حدّة زوجك بحدّة مثلها ، إذ ربما كان معذوراً في حدّته .

٩ — إجعلي زوجك يعتقد بأنك منه ، وأنك تعملين لاجل راحته ومستقبله .

١٠ — لا تمني على زوجك بالأعمال ، إذ ربما كانت أعماله أكثر وأهم من أعمالك .

١١ — إقبلي رأي زوجك في أمور الحياة ، إن كانت وجيهة ، أو اعطي رأيك بلطف ، وكوني على اتفاق معه في أمر النفقات ، لأنه يعلم درجة أرباحه ، واقتصدي ما أمكنك الاقتصاد ، وحاسبيه بلطف على إسرافه .

١٢ — إقبلي رأيه فيما يختص بملابسك الخارجية وزينتك ، لأنه أعلم بأمور الحياة ، ويسمع اعتراضات الناس أكثر منك .

١٣ – إياك والكذب والمراوغه ، واجعلي زوجك يعتقد بصدق أقوالك .

١٤ – إسعي بخلق السرور في البيت ، ولا تتركي هذه الوظيفة لزوجك المتعب . والفرح والسرور يستبقيان جمالك وشبابك ، وروح التفائل .

١٥ – لا تتلهى بضيوفك وأولادك وأعمالك ، وتتركي زوجك وحده في البيت .

١٦ – كوني الزوجة الماهرة التي تعوّض على الزوج : أمه وأباه ، وأخوته ، وأصدقاءه ، واجعليه يرتاح اليك ، ولا يرى سعادة إلا بقربك ، وإياك والخفة والطيش .

١٧ – إهتمي بصحتك وصحة أولادك كثيراً ، وإلا ساءت حالة زوجك ، الذي لم يتزوج ليصبح ممرضاً ، ويصبح مسكنه مستشفى ، ويستقبل الاطباء أكثر مما يستقبل الاصدقاء ، وينفق على العلاج أكثر مما ينفق على الغذاء والكساء .

١٨ – لا تكوني في حالة توجب شفقة زوجك عليك ، بداعي ضعفك واستسلامك ، فعليك ان تضطري زوجك الى الاعتراف بفضلك ، وبرجاحة عقلك ، وحسن اقتصادك ، ومحبتك له ، والعناية به ، وقيامك بما يجب عليك في البيت وفي تربية أولادك .

١٩ – يجب أن تعلمي حالة المرأة بالنسبة لعقلية الرجل ، بأن المرأة الجميلة سحر روحي ، والمرأة القبيحة حظ الدراويش ، والمرأة الغنية مخزن تجاري ، والمرأة المتعلمة ، غذاء العقل ، والمرأة المهذبة الفاضلة ، رفيقة الحياة وثروة دائمـة .

٢٠ – إهضمي اولادك يهضموك ، لأن المرأة التي لا تهضم اولادها لاخير فيها ، كما ان الأولاد الذين لا يحوزون على رضاء أمهاتهم لا خير فيهم .

٢١ – تجنبي كثرة الاختلاط بأهلك ، وبصديقات شبابك إن كان زوجك لا يريد ذلك ، وتجنبي كل ما يفسد النفس ، وكل النمامين والمفسدين .

٢٢ – إخلق في بيتك روح الطاعة، والنظام والتنظيم، واسعي ليكون البيت مقر سعادة الأسرة، واعملي على إيجاد التجانس بينك وبين زوجك وولدك.

وكما نصحت الزوجة فاني انصح الزوج ايضاً، فأقول له :

١ – عليك ان تتأكد ان الرجل كلما تقدم في السن، تكثر تجاربه، وتهدأ اعصابه، ويقل حديثه (إلا ما ندر)، أما المرأة ففي تقدمها في السن، تصبح عصبية المزاج، وتزيد مخاصمتها في البيت، وخارج البيت، ويكثر حديثها (إلا ما ندر)، فيجب عليك معرفة استعداد نفسك واستعداد زوجتك، وأن تكون لطيفاً معها، كي تتفاهما على الحياة الهنيئة.

٢ – واعلم ان الرجل يقرأ اكثر الاحيان الصحف، والكتب العلمية والفنية، وأما المرأة فانها لا تقرأ، او انها تكثر من قراءة الروايات، وفي ذلك بون في العقلية، فيجب ألا تلومها كثيراً على ذلك، وألا تطالب منها، مثل ما تطالب من نفسك، وقديماً قال الامام علي (رض) : «المرأة ريحانة وليست قهرمانة».

٣ – واعلم ان المرأة عند حملها تكثر فيها السموم، ويتأثر جهازها العصبي، ويمتص الجنين دمها، وعند ولادتها، تصاب بالآلام والنزيف، وعند إرضاعها يتغذى الولد من حليبها، اكثر مما تتغذى هي من المآكل (في بعض الاحيان)، وهذا ما يجعلها تشذ عن حالتها الاولى، وتضعف أعصابها، الى درجة لم تتحمل فيها ما كانت تتحمله من قبل، فيجب على الزوج ان يعرف كل ذلك، وان يكون مع زوجته ألين واعطف مما كان.

٤ – وعلى الرجل ان يوجه كلمات رقيقة الى زوجه، بتقدير اعمالها، وإطراء جمالها، وهذا ما يقوي معنوياتها، ويساعده على التفاهم معها، لأن التقدير ولو كان مجاملة، يوجه المرء الى تحسين حاله.

٥ – وعندما يرغب في الزواج، عليه ان يفتش عن زوجة من من بيئة صالحة، من دم عربي، ذكية، صحيحة الجسم، تحبك او يمكن ان تحبك، وأن تكون حالتك المالية تمكنك من الزواج، ومن

التوسع في العائلة ، وأن تكون قادراً على تكييف نفسك ، فتكون سعيداً مع زوجك ، وإلا بليت بالهم واليأس .

٦ - عليك ان تجعل زوجك تقنع بحبك وإخلاصك لها ، ومتانة خلقك خارج البيت ، وهذا ما يضمن هناءة الحياة لكما .

٧ - عليك ألا تستغرق في الأعمال ، ومعاشرة الاصدقاء وتهملها ، بل عليك ان تكون بجانبها بين حين وآخر ، وتأخذها الى المتنزهات ، وتسعى لادخال السرور الى نفسها .

٨ - عليك ألا تقيد حريتها كثيراً ، بعد ثقتك بها ، على ألا تكون الحرية خطراً على كرامتكما ، وألا ترهقها في الأعمال المنزلية .

هذا ما اريد أن انبه المرأة العربية اليه ، لأن حياة العائلة ، يجب ان تنظم ، وأن يكون الوفاق والحب مخيمين على البيت العربي ، لأن سعادة المجتمع في سعادة البيت ، ولا سبيل الى سعادة الأمة إن لم تسعد في بيتها أولا ، وخاصة بعد أن كثرت البارات ، والراقصات والمغنيات ، والغانيات اللاتي يخطرن أمام الرجل في النوادي والمقاهي والطرقات ، بملابسهن الأنيقة وجمالهن المغري .

وقد سئل بعض حكماء العرب ، ما العقل ؟ فأجاب :

« الاصابة بالظن ، ومعرفة ما لم يكن بما كان » .

وقال عربي يصف عاقلا :

بصير بأعقاب الأمور كأنما يرى بصواب الرأي ما هو واقع

وقال الشاعر جرير يذم الذين لا يتبصرون بالعواقب :

فلا يحذرون الشر حتى يصيبهم ولا يعرفون الأمر إلا تدبرا

وفق الله المرأة العربية الى الخير والهناءة ، ووفق العربي الى سعادته وسعادة أمته .

المرأة العربية وآداب المعاشرة

٥

إن معرفة آداب السلوك شرط لازب للمرأة كما للرجل ، لأن المرء إذا حرم من آداب السلوك لا يستطيع معاشرة الناس معاشرة تحفظ له في قلوبهم المحبة والاحترام .

وآداب السلوك ، هي عبارة عن العادات ، فان حسنت هـذه العادات تكون آداب السلوك حسنة ، وإن قبحت كانت الآداب قبيحـة ، لذلك فان الأفراد والأمم تسعى لتجعل آداب سلوكها معقولة وعالية .

الغربيون :

لقد دون الغربيون آداب السلوك ، وجعلوا ينقحونها دومـاً بحسب الزمان والتقدم في المدنية ، وبحسب ما تراه الأمة من محاسن غيرهـا ، وقد عمت هذه الآداب حتى أصبح الاميركي والاوروبي متقاربين في آداب سلوكها ، لا يحتاج الاميركي إلى تمرن اذا هبط أوروبا ، ولا الاوروبي اذا هبط اميركا ، فهما يتشابهان في التحيات ، والزيارات ، والمعاشرات ، والأكل والشرب ، وأصول الحديث و .... وقد انتشرت هذه الآداب في البيوت والمدارس ، واصبحت أساساً ثابتاً هناك .

وآداب السلوك الحسنة متى توحدت في أمـة ، سهل على أفرادهـا معاشرة بعضهم بعضاً ، ومعاشرة الغرباء ، معاشرة طيبة ، وعندئذ تأتلف الارواح ، وتخلص القلوب ، وهذا من دواعي السعادة والهناءة .

العرب في الجاهلية :

كان لعرب الجاهلية ، عادات بسيطة منها ما كانت عامة ، ومنها ما كانت خاصة في عشيرة دون أخرى ، فالعادات العامة معروفة لديهم ، لا يختلفون فيها ، وأما العادات الخاصة ، فكثيراً ما كانت سبباً لاختلافات أدت الى الحروب والقتل والتقطيع .

العرب في العهد الاسلامي :

ولما ظهر الاسلام ، جاء القرآن بالشيء الكثير من حسن آداب السلوك ، وأيدها النبي (ص) وفسرها وأضاف اليها المستحسن ، فأصبحت سنة جميلة للعرب ، أفادتهم في تهذيب النفس والرقي الاخلاقي ، ووحدت آداب السلوك بين العرب والمسلمين أجمع ، وهذا ما جعلهم يتفاهمون في الحديث ، والأكل ، والشرب ، والتزاور ، والتحيات ، وغير ذلك ، فكانت لعمري نعمة للعرب خاصة والمسلمين عامة ، وقد سار العرب على هذه القواعد الطيبة عدة قرون .

الذوق العربي في أصول المعاشرة :

لقد كان للعرب ، ذوق جميل في اصول المعاشرة ، وفي معرفة ما تطلبه النفس من أدب الحديث ، والتحبب الى الناس ، وتجنب عثرات اللسان .

ومن أدب المعاشرة عند العرب ما قاله أحدهم :

« ولا تسار في مجلس السلطان أحداً ، ولا تومئ اليه بجفنك وعينك فان السرار يخيل الى كل من رآه من ذي سلطان وغيره ، أنه المراد به ، واذا كلمك فاصغ الى كلامه ، ولا تشغل طرفك عنه بنظر ، ولا قلبك بحديث نفس » . (عيون الاخبار لابن قتيبة ج ١ ص ٢٢)

وقال مسكين الدارمي في كتمان السر :

أواخي رجالا لست أطلع بعضهم على سر بعض غير أني جماعها
يظلون شتى في البلاد وسرهم الى صخرة أعيا الرجال انصداعها

(عيون الاخبار ج ١ ص ٣٩)

وقال ابن قتيبة : « انتهزوا فرص القول ، فان للقول ساعات ، يضر فيها الخطأ ، ولا ينفع فيها الصواب » .

(مقدمة عيون الاخبار)

وقال غربي :

وما اكتسب المحامد طالبوها بمثل البشر والوجه الطليق

(عيون ١ – ٣٦)

وقال جران العود عن عذوبة الحديث :

فنلنا سقاطاً من حديث كأنه جنى النحل أو ابكار كرم تقطف

(العقد ٤ – ٤٩)

وكما قال قيس بن الخطيم عن الرقة وعذوبة الحديث :

فيهم لعوب العشاء آنسة الد ل عروب يسوءها الخلف
بين شكول النساء خلقتها قصد فلا جبلة ولا قضف
تنام عن كبر شأنها فاذا قامت رويداً تكاد تنغرف
تغترق الطرف وهي لاهية كأنما شف وجهها نزف
حوراء جيداء يستضاء بها كأنها خوط بانة قصف
قضى لها الله حين صورها الـ ـخالق ان لا يكنها سدف
خود يغث الحديث ما صمتت وهو بفيها ذو لذة طرف
تخزنه وهو مشتهى حسن وهو اذا ما تكلمت انف

(الاغاني ٣ – ٢٢ و ٢٣)

قال عبد الله بن عباس :
لجليسي على ثلاث : « أن أرميه بطرفي إذا أقبل ، وأن أوسع له إذا جلس ، وأصغي اليه إذا تحدث » . (عيون الاخبار ١ – ٣٠٦)

وقال عمرو بن العاص :
ثلاثة لا أملهم :
« جليسي ما فهم عني ، وثوبي ما سترني ، ودابتي ما حملت رحلي »

وذكر رجل عبد الملك بن مروان ، فقال : « إنه لآخذ بأربع ، تارك لأربع : آخذ بأحسن الحديث ، إذا حدث ، وبأحسن الاستماع اذا حدث ، وبأحسن البشر إذا لقي ، وبأيسر المؤنة إذا خولف . وكان تاركاً لمحادثة اللئيم ، ومنازعة اللجوج ، ومماراة السفيه ، ومصاحبة المأبون » .

قال مطرف : « لا تطعم طعامك من لا يشتهيه » يريد : لا تقبل بحديثك على من لا يقبل عليك بوجهه . (عيون الاخبار ١ – ٣٠٧)

وقال عمر بن الخطاب : « لولا أن أسير في سبيل الله ، أو أضع جبهتي في التراب لله ، أو أجالس قوماً يلتقطون طيب القول ، كما يلتقط طيب الثمر ، لأحببت أن أكون لحقت بالله » .

(عيون الاخبار ١ – ٣٠٨)

وقال أكثم بن صيفي : « الانقباض من الناس مكسبة للعداوة ، وإفراط الأنس مكسبة لقرناء السوء » . (عيون الاخبار ١ – ٣٢٩)

وقال الفرزدق في آل المهلب :

إن المهالبة الكرام تحملوا دفع المكاره ، عن ذوي المكروه
زانوا قديمهم بحسن حديثهم وكريم أخلاق بحسن وجوه

(عيون الاخبار ج ١ ص ٣٤١)

وقال حكيم عربي : « أربع لا يأنف منهن الشريف : « قيامه عن مجلسه لأبيه ، وخدمته لضيفه ، وقيامه على فرسه (خدمته لها) وإن كان له مائة عبد ، وخدمته العالم ليأخذ من علمه » .

(عيون الاخبار ٢ – ١٢٨)

تكلم ابن السماك يوماً وجارية تسمع كلامه ، فلما دخل عليها ، قال : « كيف رأيت كلامي ؟ قالت : ما أحسنه لولا أنك تكثر ترداده . فقال : أردده حتى يفهمه من لا يفهمه . قالت : الى ان يفهمه من لم يفهمه ، قد مله من فهمه » . (عيون الاخبار ٢ - ١٧٨)

قال عبد الله بن عمرو بن العاص : « اربع خلال ان اعطيتهن فلا يضرك ما عدل به عنك من الدنيا : حسن خليقة ، وعفاف طُعمة (وجه الكسب) وصدق حديث ، وحفظ أمانة » (عيون الاخبار ٣ – ٢١)

قال الحسن بن علي : « حسن السؤال نصف العلم ، ومداراة الناس نصف العقل ، والقصد في العيشة نصف المؤونة » .

(عيون الاخبار ٣ – ٢٢)

وفد رجل على سليمان بن عبد الملك في خلافته ، فقال له ، « ما أقدمك ؟ قال : ما أقدمني عليك رغبة ولا رهبة ، قال : وكيف ذاك ؟ قال : اما الرغبة فقد وصلت الينا وفاضت في رجالنا ، وتناولها الاقصى والادنى منا ، واما الرهبة فقد آمنا بعدل امير المؤمنين علينا ، وحسن سيرته فينا من الظلم ، فنحن وفد الشكر » .

(عيون الاخبار ٣ – ١٦٨)

ومن أدب المائدة والمعاشرة عند العرب ما ذكره ابن قتيبة ، عن رجل نصح ابنه بقوله : « إذا أكلت فضم شفتيك ، ولا تلتفت يميناً وشمالا ، ولا تلقم بسكين ابداً ، ولا تجلس فوق من هو أسن منك ، وارفع منزلة ، ولا تمسح بثياب بدنك ، ولا تمخط حيث يسمع امتخاطك ،

ولا تبصق في الاماكن المنظفة » . (عيون الاخبار ٣ — ٢٢١)

قال حكيم عربي : « المنظر محتاج الى القبول ، والحسب محتاج الى الادب ، والسرور محتاج الى الأمن ، والقرابة محتاجة الى المودة ، والمعرفة محتاجة الى التجارب ، والشرف محتاج الى التواضع ، والنجدة محتاجة الى الجد » . (عيون الاخبار ٤ - ٣٢)

مدح خالد بن صفوان رجلاً ، فقال : « كان بديع المنطق ، جزل الالفاظ ، عربي اللسان ، قليل الحركات ، حسن الاشارات ، حلو الشمائل ، كثير الطلاوة ، صموتاً وقورا » . (العقد الفريد ١ — ٢٧٠)

قال العتبي : سمع عمر بن عتبة رجلا يشتم عنده رجلا فقال له : « نزه نفسك عن استماع الخنى ، كما تنزه لسانك عن الكلام به ، فان السامع شريك القائل ، وإن عمد الى شر ما في وعائه ، فأفرغه في وعائك ، ولو ردت كلمة جاهل في فيه ، لسعد رادها ، كما شقي قائلها » .

(العقد الفريد ١ — ٣٤٣)

قال حكيم عربي لابنه : ليعلم الناس انك احرص على ان تسمع منك على ان تقول ، فاحذر ان تسرع في القول ، فيما يجب عنه الرجوع بالفعل ، حتى يعلم الناس انك على فعل مالم تقل ، اقرب منك الى قول ما لم تفعل .

(العقد الفريد ١ — ٣٦٥)

وقال حكيم عربي : « من حسن الأدب ان لا تغالب احداً في كلامه ، واذا سئل غيرك ، فلا تجب عنه ، واذا حدث بحديث فلا تنازعه إياه ، ولا تقتحم عليه فيه ، ولا تره انك تعلمه ، واذا كلمت صاحبك فأخذته حجتك ، فحسن مخرج ذلك عليه ، ولا تظهر الظفر به وتعلم حسن الاستماع ، كما تعلم حسن الكلام » . (العقد الفريد ٣٦٥ و ٣٦٦)

وقال جعفر بن محمد (من ولد علي ابن أبي طالب (رضي)) في ضرورة تجنب عثرات اللسان :

يموت الفتى من عثرة بلسانه ... وليس يموت المرء من عثرة الرجل
فعثرته من فيه ترمي برأسه ... وعثرته بالرجل تبرأ على مهل
(العقد ٢ – ١٥)

العرب بعد زوال سيادتهم :

ولما عصفت الايام بالعرب ، وحرمتهم سيادتهم واستقلالهم ، تاهوا في حياتهم ، وبعدوا عن تراثهم ، وغدوا يعيشون دون قاعدة ، ودون هدف ، ودون نظام ، مع انه كان من المؤكد استدامة رقيهم ، لولا حرمانهم من السيادة ، وتغلب الجهلاء الغرباء عليهم بظلمهم ، والمرأة العربية المسكينة كانت اسرع الى هذه الفوضى من الرجل ، لأنها محصورة في بيتها ، تأخذ عن العجائز ما هب ودب من الخرافات ، ومن المعلوم أن العجائز اللاتي حرمن لذة العلم والدرس ، لا يحافظن على ذكائهن وإدراكهن طويلا ، وعندئذ يسرع اليهن الخرف قبل الاوان .

ما يجب على المرأة العربية اليوم :

هذا ما يجعلني أنبه المرأة العربية اليه : فعليها ان تعمل لتتقن آداب السلوك الحديث ، فانه جامع لأكثر علم آداب السلوك العربي القديم ، بل هو مأخوذ منه ، لأن المرأة لا تفوز في هذه الحياة بالشدة والخصام ، بل باللطف وحسن الذوق ، والمرونة وتكييف نفسها بحسب الزمان ، وعندئذ تتبنى ما يوافق محيطها ثم تطبقه ، مع زوجها وولدها وزوارها ، وفي السهرات والدعوات والمجتمعات و ...

إن في توحيد آداب السلوك الممتازة في أمتنا ، ما يقرب بين أفرادها ، ويحبب بعضها الى بعض ، ويجعل الغريب يحترمها .

(حبذا لو يقوم أحد الأدباء ويخرج لنا كتاباً في آداب السلوك الغربي ،

ومقارنتها بـآداب السلوك العربية ، وفي ذلك شرف للأمـة العربيـة ، وفائدة للناشئين والناشئات) .

فعلى المرأة العربية :

١ - ان تعلم أصول اختيار اللباس ، وأي لون ، وأي زي يوافق طولها ولونها، ويومها او ساعتها ، وتعلم ما هو لباس السهرات ، والأفراح والأتراح ، والمنزل وخارجه .

٢ - وأن تعلم آداب المائدة ، وكيف يجب تنـاول الطعام بالشوكة والسكين والملعقة ، وكيف يؤكل كل نوع من الطعام ، وخاصة السمك والدجاج ، ولحم الحيوانات والفاكهة ، وأين تجلس على المائدة ، هي وزوجها، وولدها ، وضيوفها ، وما هي المآكل التي تقدم قبل الأخرى .

٣ - وان تعلم أصول الحديث ، وماذا يقال في كل مقال ، وكيف ترضي المتكلمة بانصاتها ، وتجتذب الصامتة بلطف حديثها .

٤ - وان تعلم أصول الجلوس ، وكيف يجب ان يكون قسمها العلوي منتصباً ، وكيف ينبغي ألا تبتعد ركبتاها الواحدة عن الاخرى ، وكيف تضع رجلاً على رجل .

٥ - وان تعلم طريقة استقبال زائراتها ، وطريقة وداعهم ، وما هي الكلمات المستحسنة التي يجب ان تستقبلهم وتودعهم بها ، وكيف يجب ان تكون طلقة المحيا ، بسامة الثغر .

٦ - وان تعلم أوقات وساعات الزيارات المستحسنة ، فتكون في بيتها او عند زائراتها في الساعات المعينة ، وتعمل على اجتناب الزيارات في غير أوقاتها ، لأنها تزعج صديقتها وزوجها واولادها .

٧ - وان تعلم ماذا يجب صنعه ، عندما تقيم الولائم الكبيرة ، وكيف تفرش بيتها ، وكيف تستقبل زائراتها ، وماذا تقدم اليهن ، وما هي الاشياء

التي تدعو الى سرورهن ، وما هو الحديث المستحسن الهادىء ، والبعيد عن السياسة والدين .

٨ — وان تعلم عند مرافقتها لزوجها ، اين مقعدها في السيارة والعربة وكيف تدخل البيت الذي ذهبت اليه ، واين تجلس في الردهة وفي قاعة الطعام.

٩ — وان تعلم ما يجب عند ولادة صديقاتها ، أو زواجهن أو موت احد في بيتهن ، ومتى تزار الوالدة (النفساء) ، وماذا يهدى لولدها ، وللعروسة .

١٠ — وان تسعى لتكون حليمة واسعة الصدر ، بعيدة عن الغضب .

١١ — وان تعلم كيف يجب إرضاء زوجها ، في ايام الاعياد التي يستقبل فيها مهنئيه ، وكيف تقوم بتهيئة ما يقدم اليهم من المرطبات والحلويات وخلافها ، وما هي الحلويات التي تميز عن الاخرى .

١٢ — وان تعلم كيف يجب تعليم اولادها ، للمحافظة على الوقت المعين للطعام ، ومسارعتهم الى المائدة عندما ينبهون اليها .

١٣ — وان تعلم واجب تعريف زائراتها ، بالزائرات اللاتي سبقنهن ، وذلك بذكر اسم كل منهن عند دخول القاعة ، وذلك عندما يكون عدد الزائرات كثيراً ، ثم ذكر اسم كل سيدة عند المصافحة او التحية ، وان من المستحسن عند زيارتها إحدى رفيقاتها ، واقتراب بعض السيدات لمصافحتها دون معرفة سابقة بها ، إذا سهت صاحبة المنزل عن التعريف بينهما ، أن تذكر اسمها الى تلك السيدة عند المصافحة ، وعند التعريف ان تقدم اولاً ، الأصغر سناً وشأناً ، الاكبر والسيد للسيدة .

١٤ — وان تعمل على تمرين نفسها على التواضع ، لأن في التواضع شرفاً وكرامة لها .

قال الخليفة عبد الملك بن مروان : « ثلاثة من احسن شيء ، جود لغير ثواب ، ونصب لغير دنيا ، وتواضع لغير ذل » (عيون ١ – ٢٦٧ و ٢٧٣) .

وان تعلم السيدة كيف يجب الامتناع عن :

١ — تنظيف الانف بالأصابع ، وكذلك تنظيف الاذن أمام الناس بمنديل أو غير منديل .

٢ — التمخيط باليد دون منديل ، والبصق امام الناس دون منديل ، ان المنديل ضروري لتنظيف الانف والبصق به .

٣ — عرك العيون وتنظيفها دون منديل ، هذا مع العلم ان العناية بالعيون ضروري .

٤ — اخراج الطعام من بين الاسنان بعد الخروج من قاعات الطعام ، او فرك الاسنان بالمنديل امام الناس ، ويجب ان تفرشي الاسنان بعد كل وجبة من الطعام (في منزلها او في الفنادق) .

٥ — شرب القهوة والشاي والماء والحساء بصوت عال .

٦ — التكلم على المائدة والفم مملوء بالطعام او فتح الفم اثناء المضغ .

٧ — تبريد الطعام بالنفخ .

٨ — الاستهزاء بالناس او انتقادهم بصورة مضحكة او قطع حديثهم .

٩ — مغامزة اترابها عند حديث الغير ، او مسارة احد في المجالس والتكلم بلغة تجهلها السامعات .

١٠ — الضحك والتذمر والاشمئزاز دون سبب موجب .

١١ — اضاعة الوقت في بحث الازياء والمآكل ، واستطاعتها عمل ما تريد لكثرة مالها ، او ترفها .

١٢ - اشتهاء لباس السيدات واظهار رغبتها في صنع مثلها .

١٣ — بحث حياتها الزوجية دوماً امام السيدات ، أو ذم الزوج والاولاد او مدحهم كثيراً .

١٤ — استغابة السيدات ، والتحدث عما علمته من اسرارهن ، أو سماع استغابة احد لهن ، لأن السامع شريك القائل ، ونقل احاديث الناس غير مستحسن .

١٥ — اظهار صداقتها بلهفة ، الى بعض السيدات ، في المجتمعات النسائية ، دون الأخريات .

١٦ — حث السيدات على مغادرة السيدة المزارة، إن كانت هي راغبة في المغادرة .

١٧ — اظهار الحدة على اولادها ، في ساعات وجود زائرات عندها .

١٨ — هجر الرقة النسائية ، والرغبة في مخاصمة السيدات .

١٩ — أكل الطعام غير المائع بالملعقة ، بينما يجب أكله بالشوكة .

٢٠ — أكل الطعام بطرف السكين .

٢١ — اظهار الكراهة لبعض الاطعمة على موائد الولائم .

٢٢ — اظهار التألم من المعدة والامعاء على مائدة الطعام .

٢٣ — الأكل بسرعة على موائد الولائم ، والقيام قبل المدعوين عن المائدة ، او البقاء عليها بعد ان يقوموا عنها ، لأن من الآداب : الجلوس معاً والقيام معاً .

٢٤ — هز يد الغير كثيراً عند المصافحة .

٢٥ — كثرة النظر الى المارين في الطرقات اثناء سيرها في الطريق او الالتفات الى طرفي الطريق او الى الوراء .

٢٦ — الاخلال بالوعد .

٢٧ — جعل الناس يظنون بأن حديثها بعيد عن الصدق .

٢٨ — اذاعة اسرار الناس واسرار العائلة ، والعرب تقول : « من ارتاد لسره موضعاً فقد اذاعه » وقال شاعر عربي :

اذا انت لم تحفظ لنفسك سرها فسرك عند الناس أفشى واضيع

٢٩ — قطع حديث المحدثة ، او عدم الانتباه لها اثناء حديثها .

ان هذه النصائح ، بحثتها أكثر كتب آداب السلوك ، فعلى المرأة الاهتمام بها ، وعليها ان تنبه ولدها وزوجها اليها .

ومن آداب السلوك ، كما قال الدكتور دونالد ليارد « في فن معاملة الناس » في ٢٩ بنداً ، وقد لخصت تلك البنود كما يلي ، رغم اني ذكرت ما يماثلها آنفاً :

١ - لا تسخر من الآخرين ابداً ، ولا تتهكم على احد .

٢ - لا تظهر معرفتك اذا كانت اعظم من معرفة غيرك .

٣ - لا تخلف وعدك ابداً ، ولا تكذب ولا تبالغ .

٤ - لا تظهر بمظهر أسمى منك وارفع ، ولا تحاول ان تملي إرادتك على غيرك .

٥ - لا تصح في وجوه الناس ، وساعد الناس (على قدر استطاعتك)

٦ - ابتسم بابتهاج ، ولا تظهر غمك للناس ، ولا تكن معارضاً لكل جديد ، ولا تسيء الظن بالناس .

٧ - حافظ على نظافة ثيابك وعقلك .

٨ - سيطر على مزاجك ، ولا تتدخل في ما لا يعنيك ، وتجنب الجدل ، ولا تحرج الآخرين ، ولا تحاول اكتشاف العيوب .

٩ - لا تضحك من الآخرين ولا تضحك بصوت عال ، ولا تصلح أخطاء المتحدثين .

١٠ - لا تكن عصبياً في حديثك .

كيف تربح المرأة الصديقات :

ولا بأس هنا من ان انصح المرأة العربية بالعمل على كسب صديقات لها ، وذلك بما يأتي :

١ - ان كثرة النقد تؤدي الى الجفاء وتجرح عزة النفس وتترك أثراً سيئاً في النفوس ، فيجب تجنبها .

٢ - ان التحدث عن الناس بالخير ، يربحنا الاصدقاء .

٣ - ان الاطراء الكثير يعد نفاقاً ، ويبعد الاصدقاء ، ويضعف الثقة ، كما ان الذم ينفر الناس ، ويجعلهم ينكمشون .

٤ — يجب تقدير الانسان على ما يمكنه عمله للصالح العام، او لصالح رئيسه ، وان لم ينجح .

٥ — لا تجادلي ، اذا لم يطلب رأيك ، وان كان المتحدث مخطئاً . قد يمكن ان ينجح المجادل على خصمه ، ولكنه يفقد مودة الشخص .

٦ — الاقرار بالخطأ يفيد ، لأن محدثك يقدر هذه المجاملة الطيبة ، والاخلاص في الحديث ، فيكون معك لا عليك .

٧ — المجاملة ضرورية ، بقولك للطاهي : انه طاه ممتاز ، وللعالم : انه واسع الاطلاع والحكمة ، وللبليد : انه نشيط ، وللكذاب : انه لا يكذب ، وهذا ما يفيد ويحسن اخلاق الناس ويجعلهم يحبونك .

٨ — حسن الاصغاء ، يقرب القلوب ، فاذا عرفت كيف تصغين لكلام الناس ، أصغوا اليك ، واحترموك لحسن أدبك . ولا بأس ان تصغي للناس عند حديثهم عن انفسهم ، فهذا الحديث ضروري في بعض الاحيان ، ولا بأس ان تستمعي لهم ، لأن ذلك يحببك اليهم ، واياك ان تقطعي حديث محدثتك ، او ان تهزئي بحديثها .

٩ — احسني الحديث ، عن الصديقة ، والاستفسار عن اعمالها ، للاطمئنان ، يكن له الوقع الجميل عندها .

١٠ — إياك ان تدخلي في حديث ، بين سيدتين ، يتناول امورهما الخاصة ، وابتسمي لمحدثتك ان كان في حديثها ما يوجب ذلك ، وابتسمي لمن تحدثينهن ايضاً ، كي لا يكون وجهك منقبضاً ، واجتهدي عندما تطلبين شيئاً من آخر ، ان يكون صوتك ناعماً ، ووجهك هادئاً ، وان تقولي : أيمكنك عمل ذلك ؟ او ارجوك محاولة عمل كذا ...

هذا ما يجب ان تنتبه المرأة العربية اليه ، من آداب السلوك ، وعليها ان تقرأ الكتب التي وضعت خصيصاً لهذا العلم ، لأن في ذلك تجميلاً للنفس ،

والجسم ، وفيه ما يحببها الى زوجها وولدها ووالديها ، وأترابها ، وما يدخل السرور الى نفسها .

. . .

وعسانا نرى الحكومات العربية تعمل على تعميم آداب السلوك الحديثة ، التي تتفق مع الروح العربية ، بوساطة المدارس والكتب التي تنشرها بين الناس بالمجان ، وبوساطة المدرسين في الجوامع والكنائس والاساتذة في الاذاعات ، لأن في ذلك فائدة لا ريب فيها .



المرأة العربية وتقسيم ساعات العمل

٦

إن تخصيص ساعات وايام العمل ، مفيد جداً ، وهو دليل التنظيم ، والتنظيم متى حل في منزل تجلت فيه السعادة والراحة والسرور . إن من النساء من يتركن شؤون منازلهن الي الظروف التي ترغبهن في العمل ، وهذا خطأ ، بل هذا نوع من الفوضى ، التي لا تحمد مغبتها ، لأن التسيب والاهمال ، وترك كل عمل ، لوقت آخر ، وليوم ثان ، لا يجعل حياة المرأة هنيئة ، بل لا يجعل سلاماً بينها وبين زوجها .

تقسيم ساعات اليوم :

هذا ما يجب أن تنتبه المرأة العربيه اليه ، وأن تسعى في تقسيم ساعات وايام حياتها ، وتخصيص ساعات معينة للنوم ، على ألا تزيد عن الثمان ساعات ، فتنام في ساعة معينة ، وتستيقظ في ساعة معينة ، ومن المناسب ان تنام باكراً ، كي تستيقظ قبل طلوع الشمس بقليل ، لتستقبل الشمس عند شروقها ، وتبتهج بمنظرها ، ومن الضروري ان تعود زوجها على ذلك ، إن لم يكن معتاداً ، وان تتحفه بقهوة الصباح ، لكي ينتبه ، ويسارع اليها ، وان تعود الاولاد أيضاً ، على النهوض الباكر ، لكي يلبسوا ملابسهم ، ويأكلوا ، ويراجعوا دروسهم ، ثم يسارعوا الى المدرسة .

والساعات المخصصة للعمل ، يجب ألا تكون دون الثمانية أيضاً ، فتبدأ المرأة فيها (بنفسها او بمعاونة خادمتها) .

١ – بتهيئة طعام الصباح ، ثم بترتيب الأسرة ، والغرف .

٢ – بقراءة جريدة الصباح .

٣ – بتحضير طعام الغذاء ، فلا تأتي ساعته إلا ويكون جاهزاً .

٤ بجمع الصحون والطناجر وغسلها .

٥ – بمطالعة بعض المجلات والكتب ، او قبول بعض الصديقات ، او الخروج الى زيارتهن ، او إلى المتنزهات .

٦ – بتخييط بعض ملابسها ، وملابس زوجها وولدها ، وتدوين مجموع نفقاتها اليومية ، في دفتر الموازنة البيتية .

٧ – بتهيئة طعام العشاء (البسيط) .

٨ – بالاجتماع الى زوجها ومحادثته في أمور البيت والحياة .

٩ بتدريس اولادها .

١٠ – بعمل كل ما يمكن عمله للمنزل والاسرة .

وفي ساعات التزوار والتسلي ، يمكن ان تزور صديقاتها ، او تستقبلهن او تذهب الى النزهة معهن ، وبصحبتها اولادها ، او تذهب مع زوجها واولادها الى المتنزهات ، وتطالع الكتب المفيدة ، وتستمع الى الراديو ، وتعزف الموسيقى ، وترتاد السينما ، والملاعب العامة البهجة ، وتتسلى هي والاسرة بما يسرها .

وفي ساعات النوم ، يجب الاستسلام للنوم الهادىء ، بعد طرد كل فكر من الذهن ، وذلك مدة ثمان ساعات .

تقسيم أيام الاسبوع

اما ايام الاسبوع فانها تخصصها للاعمال الآتية :

١ – يوماً لغسل الثياب ورقيها (الرتي) .
٢ – يوماً لكي الملابس .
٣ – يوماً لتنظيف كل البيت .
٤ – يوماً لاستقبال الزائرات .
٥ – يومان لزيارة الصديقات .
٦ – يوماً للنزهة ، والسينما .

فيجب على المرأة أن تسعى السعي الحثيث لتطبيق هذا البرنامج ، ومتى طبقته اعتادت عليه ، وأصبح طبيعة في النظام . وسرت زوجها ، وأنشأت أولادها على النظام .

ما جاء في القرآن الكريم عن العمل :

« وأن ليس للانسان إلا ما سعى » .
« وعد الله الذين آمنوا وعملوا الصالحات ليستخلفنهم في الأرض » .
« من عمل صالحاً فلنفسه ، ومن أساء فعليها » .

ما قاله محمد (ﷺ) :

« طلب الحلال واجب على كل مسلم » . (رواه الطبراني)
« ما أكل أحد طعاماً خيراً من أن يأكل من عمل يده » .
(رواه البخاري)

عمر بن الخطاب (رض) :

لقد كان عمر (رض) يضرب القاعدين عن العمل بدرته (بعصاه) ويقول في خطبه :

« لا يقعد أحدكم عن طلب الرزق ، ويقول اللهم ارزقني ، فقد علمتم أن السماء لا تمطر ذهباً ولا فضة ، وإنما يرزق الله الناس بعضهم من بعض » .

وكان (رض) إذا سافر لا يقوم في الظل ، وكان يراحل رفاقه رحالهم ، ويرحّل رحله وحده .

وقال ذات يوم :

« لا يأخذ الليل عليك بالهم ، والبس له القميص واعتم ، وكن شريكا نافعاً واسلم ، ثم اخدم الأقوام تخدم » .

وقال عروة بن الزبير : « التواضع أحد مصايد الشرف » .

وقال الوليد بن عبد الملك : خدمة الرجل أخاه شرف » .

اعتمّ هشام بن عبد الملك فقام الأبرش ليسوي عمامته ، فقال هشام : « مه ، إنا لا نتخذ الاخوان خَوَلاً » .

(عيون الاخبار ج ١ ص ٢٦٤ - ٢٦٦)

وقال شاعر عربي :

بصرت بالحالة العليا فلم أرها　　　تنال إلا على جسر من التعب

(العقد ج ٢ ص ٣٦)

المرأة في الغرب :

والمرأة في الغرب اليوم ، قد نظمت شؤونها تنظيما حقيقياً ، وصارت تعمل في البيت كما يعمل الرجل في أعماله خارج البيت ، بل تعمل في المتاجر والمصانع أعمالا متعبة ، لتؤمن الحياة الهنيئة لنفسها ، ثم تعود الى البيت وتقوم بكل ما عليها فيه ، وقد درست الأعمال البيتية بأنواعها ، لذلك فهي تعمل بتعقل وتنظيم ، وهـذا ما جعل السعادة تخيم على كثير من البيوت الغربية ،

اليزابيث زوجة الملك جورج السادس الراحل :

واني أبين هنا ما كانت تصنعه ملكة انكلترا السابقة :

إنها تهب من النوم باكراً ، وتتزين ، ثم تأتي وصيفتها اليها ، وتقرأ عليها ملخص الأخبار العالمية والداخلية . وكانت تهتم خلال الحرب بالشؤون الحربية ، وعندما تفقد سفينة تسأل عن أسماء عائلات الضحايا لمواساتها ، وتخفيف آلام الحياة عنها .

ثم يأتونها بالبريد فتطالعه ، وعند الساعة الثامنة صباحاً تذهب الى قاعة الطعام ، حيث ينتظرها الملك واقفاً ، فتمشي نحوه ، وتقدم اليه يدها بحركة مفعمة بالود ، فيقبل يدها ، ثم يتناولان الطعام معاً ، ويفترقان بعده .

فتعود الملكة الى جناحها الخاص ، وتجتمع الى بنتيها ، ثم تذهب الى مكتبها ، وتجلس الى عملها ، فتقرأ مئات الرسائل المعروضة عليها للتوقيع ، وتبدي رأيها فيما يأتي من الكتب ، وبعدئذ تهتم بأمر الجنود ، المغتربين وتبعث اليهم بالحلوى والكتب المشجعة .

وفي الساعة الحادية عشرة ، تستمع الى محادثات إبنتيها بعد دراستهما ، حيث تسردان عليها أعمالهما اليومية والدروس وطرق لهوهما .

وفي الساعة الواحدة تتناول طعام الغذاء مع من تدعوهن الى مائدتها من سيدات الدولة ، وزعيمات الأقسام النسائية ، وترتدي بعد الظهر الملابس التي تلائم ما يكون لديها من مقابلات أو حفلات أو زيارات ، فتزور المستوصفات والجرحى وتحضر الحفلات الخيرية .

وفي الساعة السادسة تعود الى القصر ، وتطلع على بريد بعد الظهر ، ثم تستقبل بعض الأشخاص الرسميين .

ثم تتناول العشاء على المائدة الملكية مع طائفة من رجال الدولة ، وكبار النزلاء الأجانب ، وتعني الملكة بذاتها في اختيار ألوان الطعام ،

والأزهار ، ومجموعة الصحون ، والأطباق ، حتى إذا انتهى العشاء انفرد الملك بضيوفه يحدثهم ، وانفردت الملكة بضيوفها ، لتجعل سهرة ممتعة .

وبعد انصراف المدعوين ، تخلو الملكة بضع دقائق بالملك ، ثم يذهب الملك الى مكتبه ، ليتمم بعض أعماله ، وتنصرف الملكة الى غرفتها .

* * *

هذه هي حياة ملكة يعيش تحت تاج دولتها أكثر من ربع العالم .
وفق الله المرأة العربية الى ما فيه خيرها وخير أمتها .



المرأة العربية وتربية البنين

٧

وإنما أولادنا بيننا ، أكبادنا تمشي على الارض ، إنهم زينة الحياة وبهجتها ، ان هذبوا ، وسلكوا طريق الرشاد . وقد جاء في القرآن الكريم : « المال والبنون زينة الحياة الدنيا » وهم بلية دهماء إن جهلوا وضلوا سواء السبيل ، وركبوا متون الفساد .

الوراثة وتأثيرها :

إن للوراثة تأثيراً كبيراً ، فمن كان صالحاً بالوراثة ، أتى أولاده (على الغالب) صالحين ، ومن كان طالحاً أتى أولاده طالحين ، وربما فاقوا آباءهم ، بما تعلموه من طرق الشر والفساد ، في هذا العصر الذي كثر فيه الخبث والفساد ، وانتشر بوساطة بعض التواليف والصحف والسينمات .

بيد ان التربية لاتنكر أيضاً ، إن التربية لها تأثير كبير على النفوس ، فان صلحت ، استبقت الصالح وطردت الفاسد ، وكثير من كان آباؤهم فاسدين ، وكانوا هم صالحين ، والسبب في ذلك التربية ، فأما ان تكون وراثة الفساد في آبائهم بسيطة لم يطل عهدها ، واما أن تكون التربية متينة ، فأثرت عليهم من الصغر .

وبما ان الذكاء وراثة كما قلت ، فان اولاد النوابغ ، إذا أحسنت تربيتهم يحافظون على ميراثهم العقلي ، واذا خفيت فيهم الوراثة ، فذلك من سوء التربية ،

والمحيط المنحط ، ; وقد قال ذو الاصبع العدواني :

« كل امريء راجع يوما لشيمته وإن تخلق أخلاقاً الى حين

وقال كثير :

« ومن يبتدع ماليس من سوس نفسه يدعه ويغلبه على النفس خيمها »

يجب ألا نيأس :

فعلى المرء ألا ييأس من سوء تربية أولاده ، ولكن عليه ان يراقبهم عن كثب ، وينبههم الى مايضرهم وما ينفعهم .

وألا ييأس من اختفاء الذكاء الوراثي في ولده ، فهو سيظهر ولو بعد حين ، وما عليه إلا ان يعمل على إظهاره ، بما أوتي من مهارة وذكاء وخبرة في علم النفس ، لأنه إذا تركهم للمدرسة وحدها ، فانه يخسرهم ، لان المدرسة ليست لولده فحسب ، بل لمئات الأولاد الذين يأتون من بيوت عدة . والمعلمون ، إما أن يكونوا غير ماهرين بعلم النفس ، فلا يستطيعون إظهار ماخفي من ملكات أولئك الأولاد ، وإما أن يكونوا مشغولين بغيرهم ، وإما أن يكونوا قد ملوا فأهملوا الواجب المترتب عليهم .

واجب الآباء :

لذلك كان حقاً على الآباء أن يعنوا بأولادهم كل العناية وألا يتركوهم وشأنهم في المدارس .

وعلى المرأة واجب أكبر من واجب الرجل في تربية الاولاد لأنها سيدة البيت والمكلفة بالتربية ، أما الرجل فانه مكلف بالعمل والكسب ، ليعيل أهل البيت .

وهذا مايدعو الى تعليم البنات تعليماً صحيحاً ، ليصبحن في الأيام المقبلة أمهات يدعمن التربية القومية الأخلاقية والثقافية في البيت والأمة .

إن الولد يكون تحت عناية الوالدة المطلقة حتى السادسة من عمره (ولو وضع في بستان الاطفال) وحينما يداوم على المدرسة ويتلقى العلوم الابتدائية ، يصبح تحت عناية المدرسة لبضع ساعات من يومه ، ولكن المدرسة التي تجمع مئات وألوف الطلاب ، المختلفي المشارب ، لايتسنى لها العناية التامة بأولئك الطلاب كما قلت آنفا ، لذلك كان لابد من بقاء عناية الوالدة على ولدها ، ومتى كبر الولد فالوالد يخصه بالعناية ، ويراقب سيره ، وأخلاقه ، واجتهاده المدرسي ، ويبعده عن المحيط الفاسد .

ماذا يجب على المرأة ؟

١ — يجب على المرأة أن تبث روح العطف في ولدها ، كأن تعطيه طعاما يدفعه إلى سائل بالباب ، أو دراهم يدفعها الى فقير في الطريق عندما يكون برفقتها ، وأن تذكر له دوما ضرورة مساعدة الناس والشفقة عليهم ومواساة الصغار ، وعدم مس الكلاب والهررة والطيور بأذى ، لأن ذلك يقوي فيه روح الحنو والعطف .

٢ — وأن تعني بإبعاد ولدها عن الكذب والاحتيال والتلاعب ، دون أن تضربه ، أو توبخه توبيخا مؤلماً ، بل بتنبيهه على ذلك الخطأ . واظهار السرور له إذا كان بعيداً عن ذلك ، ويجب تجربته بين الفينة والفينة ، لتستوثق من صدقه ، وهذا مايجعل فيه ملكة أخلاقية طيبة .

٣ — وان تقوي فيه روح النظام .

١ — فلا ترضعه في الصغر إلا مرة في كل ساعتين او ثلاث ساعات ، ولا ترضعه بين الساعة ٩ أو ١٠ مساء والساعة ٥ صباحا .

٢ — ولا تدعه يجلس على المائدة إلا بعد غسل يديه وتسريح شعره .

٣ — ولا تطعمه إلا في أوقات الوجبات متى أتم الرضاعة .

٤ – ولا يأكل قبل أن يربط الفوطة على عنقه (ومتى كبر قليلاً) قبل أن يضعها على حجره .

٥ – ولا يأكل إلا بالشوكة والسكين ، وعلى مهل ، وبحسب الأصول ، وعليه أن يعرف كيف تقشر الفاكهة .

٦ – ولا يزعج بطلباته على المائدة ، ولا يطلب لوناً آخر من الطعام ، قبل أن ينتهي من أكل اللون الأول .

٧ – ولا يقوم عن المائدة إلا مع والديه وأخوته ، وعلى ان يساعد الجالس بجانبه بتقديم الخبز أو الماء إليه إن كان بعيداً عنه .

٨ – وأن ينهض من النوم في ساعة معينة ، وأن يسارع في ترويض جسمه ، ثم غسل وجهه ورأسه ويديه ورجليه بالماء والصابون ومتى كبر يقوم بالاعمال الرياضية ، ثم يغتسل تحت الرشاش ، ويسرح شعره ، ويلبس ملابسه ، ثم يتقدم من والديه بتحية الصباح .

٩ – وان يذهب الى المدرسة في الأوقات المعينة ، بعد ان يكون درس دروسه ودون فروضه بنفسه ، دون مساعدة والديه بها ، إلا ما كان تفسيراً وإيضاحاً .

١٠ – وأن يبتعد عن التلهي مع أحد ، أو مخاصمة أحد في طريقه إلى المدرسة .

٤ – وأن تنشطه دوماً على الدرس وتستمع إلى دروسه ، وتجعله يفكر في مستقبله بنفسه ، ويضع نصب عينيه هدفاً سامياً يبنيه في مخيلته بمساعدتها ويسير إليه بروحه ونشاطه وإرادته ، وأن تقص عليه تواريخ العظام ، والذين أوصلتهم عبقريتهم الى ذري المجد ، وهذا مايفيده في مستقبله ، وأن تقوي فيه الذاكرة ، بأن يسرد عليها ماتعلمه بالأرقام ، والتاريخ وأسماء الاشخاص ، والمواقع .

٥ – وأن تقوي فيه روح الاستنتاج ، بطرح أسئلة دقيقة عليه ،

كحل معضلة حسابية ، أو كيف التخلص من حيوان أو من إنسان مؤذ وكيف يقوي صداقته مع أترابه ، وكيف يرضي أبويه ومعلميه ، وكيف يحافظ على صحته ، وكيف يتخلص من أرض مملوءة بالهشيم أو مستنقع ، وكيف يعلو الشجرة وينزل عنها ، وكيف يتقي البرد ويتجنب المرض ، ومن المستحسن أن تقوم هي بنفسها بفك بعض الآلات البسيطة وتركيبها أمامه ليتمرن عليها .

٦ — وأن تبعث فيه روح التوفير والاقتصاد ، وتكافئه على اقتصاده وتعلمه كيف يثرى المرء ، وتقص عليه تاريخ حياة المياسير ، وكيف نجحوا ، وما يوفره من المال ، يجب ان يحتفظ به في مصرف ، أو أن يشتري به أسهم بعض الشركات ، وهذا الوفر يمكن ان يفيده في مستقبله كرأسمال بسيط له .

٧ — وأن تدخل في ذهنه علوم الاشياء بطريقة الحكايات ، وتعلمه كيف تزرع الأشجار وكيف تثمر ، والحليب وكيف تأتي به الماشية ، والخضار وكيف تزرع وتؤكل ، وكيف يتكون السحاب وكيف تمطر ، ولماذا تتبدل الفصول و .....

٨ — وأن تبعث فيه روح الحياة الفرحة ليبتعد عن التشائم ، لأن من الصعب أن يعيش المرء هنيئاً وهو متشائم ، فتحضه على اللعب بين آونة وأخرى ، وتحبب اليه الموسيقى والغناء .

٩ — وأن تبعث فيه روح الحب لها ولأبيه وأخوته ، ليكون في في مستقبله عطوفاً عليهم ، على أن لاتظهر له شدة عطفها وحبها له ، لأن الولد يجب أن يسير في طريقـــه ، معتمداً على نفسه ، وينبغي ألا تسمعه كلمة « لا أحبك » مهما تضايقت منه ، وألا تفضل ولداً على آخر .

١٠ — وأن تعلمه اصول الحديث وأصول الاجتماع ، وكيف يستقبل الزوار ويودعهم ، وهل يجب أن يجالسهم ، ومتى ؟ وكيف يبدل حديثه

وعمله بالاشارة ، وكيف يستعمل الليان مع محدثه المصر على رأيه وعدم إظهار الحدة والشراسة .

١١ — وأن تعلمه الطاعة لوالديه ، وأخوته الكبار ، واحترام أقربائه ، وخاصة من يساكنه : من جده ، وجداته ، وأعمامه ، وعماته ، وغيرهم وكيف يتجنب الشر .

١٢ - وأن تعلمه الجلد وعدم الملل واليأس ، وتحمل المتاعب والمشاق وأن كل شيء يمكن أن ينال بالاجتهاد ، ومع الزمن .

١٣ — وأن تعلمه التصوير ، وذلك بطلب تصوير غصن من أغصان الشجرة ، فزهرة ، فطير ، ثم حيوان ، فانسان ، على أن يخرج رسمه كاملاً ، وهذا مايجعله ينتبه إلى دقائق الامور ، ويتسلى في أثناء ملله .

١٤ — وأن تفهمه مايجب عليه من الطاعة لمعلميه ، والاحترام لرفاقه الطلاب ، ومسايرتهم باعتدال ولطف ، وتجنب كل مايوسع شقة الخلاف بينه وبينهم ، وعدم معاشرة سيء الخلق من التلاميذ .

١٥ — وأن تفهمه ضرورة احترامه للدين ، لأن الدين مهذب للنفوس ، واحترامه لشرائع البلاد والحكومة .

١٦ — وأن تفهمه معنى القومية والوطن ، وتاريخ العرب المجيد ، وأنه عربي ضمن الامبراطورية العربية الكبرى . وقد قال باكون : « محبة الوطن تبدأ في الحياة العائلية » (من كتاب « الواجب والوطن » لهنري بوايه . صفحة ١٥٦) .

١٧ — وأن تمنع بناتها من التبرج واستعمال المساحيق .

١٨ — وأن تبعد بناتها عن طرق الخلاعة ، وتفهمهن بحيل ونذالة بعض الشبان الذين يلاحقون البنات ، في الطرقات والمتنزهات ، وإيهامهن برغبة الزواج ، ولكن ما أن يروا منهن عطفاً ، حتى يقول بعضهم الى بعض ماليس بصحيح ، فلا يتزوجون ، ويسيئون الى سمعة تلك البنات

فيحرمونهن من الزواج ، أو يعودونهن على التفتيش عن غيرهم ، وهذا خروج عن عادات المجتمع العربي ، وضرر على البيت العربي ، وجناية يقوم بتمثيلها بعض الشباب العربي الفاسد ، (وهم قلة والحمد لله) .

١٩ - وألا تجمله يرى والده يتعاطى الخمرة ، ويلعب الميسر ، ويشذ في الحديث ، وفي حياته الاجتماعية والأخلاقية .

٢٠ - وعلى الوالد أن يماشي زوجته بكل ذلك ، وألا يظهر مخالفته لها ، على هذه التربية أمام ولده البتة ، بل ينبغي ألا يخاصم زوجته أمام ولده .

رأي العرب في تربية البنين :

قال حكيم عربي : « من أدب ولده صغيراً ، سر به كبيراً » .

وقال آخر : « اطبع الطين ما دام رطباً ، واغمز العود ما دام لدناً » .

وقال آخر : من أدب ولده غم حاسده » .

وقال ابن عباس : « من لم يجلس في الصغر حيث يكره ، لم يجلس في الكبر حيث يحب » .

وقال شاعر :

إذا المرء أعيته المروءة ناشئاً   فمطلبها كهلاً عليه شديد

وقال صالح ابن عبد القدوس :

وإن من أدبته في الصبا   كالعود يسقى الماء في غرسه
حتى تراه مورقاً ناضراً   بعد الذي أبصرت من يبسه
والشيخ لا يترك أخلاقه   حتى يوارى في ثرى رمسه
إذا ارعوى عاد له جهله   كذا الصبا عاد الى بلسه
ما تبلغ الأعداء من جاهل   ما يبلغ الجاهل من نفسه

(العقد ج ١ ص ٣٦٩ و ٣٧٠)

ومما كتبه لقمان الحكيم (العربي) لابنه :

« لا تضحك من غير عجب ، ولا تمش في غير أرب ، ولا تسأل عما لا يعنيك ، ولا تضيع مالك ، وتصلح مال غيرك ، فان مالك ما قدمت ، ومال غيرك ما تركت . يا بني : من يرحم يرحم ، ومن يصمت يسلم ، ومن يقل الخير يغنم ، ومن يقل الباطل يأثم ، ومن لا يملك لسانه يندم ؛ زاحم العلماء بركبتيك ، وانصت إليهم بأذنيك ، فان القلب يحيا بنور العلماء ، كما تحيا الارض الميتة بمطر السماء » .

(العقد ج ٢ ص ١٠٧)

قال الخليفة عبد الملك بن مروان لبنيه :

« كفوا الأذى ، وابذلوا المعروف ، واعفوا إذا قدرتم ، ولا تبخلوا اذا سئلتم ، ولا تلحفوا اذا سألتم ، فانه من ضيق ضيّق عليه ، ومن أعطى أخلف الله عليه » . (العقد ج ٢ ص ١٠٨)

إن عبد الملك يقول هذا ليوجه أولاده للخلافة .

قال معاوية : « رجلان إن ماتا لم يموتا ، ورجل إن مات مات . أنا إن مت خلفني إبني ، وسعيد (بن العاص) إن مات خلفه عمرو ، وعبد الله بن عامر إن مات مات » .

فبلغ مروان فقال : « أما ذكر ابني عبد الملك ؟ قالوا : لا . قال : ما أحب ان لي بابني إبنيهما » . (الطبري ج ٤ ص ٢٤٨ و ٢٤٩)

أي انه قد ربى ابنه تربية طيبة ، وهذا ما جعله بعدئذ خليفة عظيماً .

وقال الأحنف بن قيس (رئيس بني تميم في زمن علي ، وحكيم العرب) عن الابناء : « هم ثمار قلوبنا ، وعماد ظهورنا ، ونحن لهم أرض ذليلة ، وسماء ظليلة ، فان طلبوا فاعطهم ، وإن غضبوا فارضهم يمنحوك ودهم ، ويحبوك جهدهم ، ولا تكن عليهم ثقيلا ، فيملوا حياتك » .

* * *

ولقد مهر الغربيون في فن تربية الأبناء ، والعناية بصحتهم ، وتوجيهم التوجيه الصحيح ، لذلك قام هؤلاء الأبناء ، بعد أن صاروا رجالا ، بأعمالهم الكبيرة خير قيام ، وملكوا العالم ، ونبغوا في الاختراعات ، وإدارة شعوبهم كما ينبغي .

وعوداً الى البحث ، أقول للمرأة العربية : إن واجبك في تربية البنين لعظيم ، فعليك ان تمرني نفسك على القيام بواجب الأمومة الحق .



المرأة العربية وطريقة ترتيب المنزل

٨

المنزل هو ملجأ الانسان ، يقضي فيه ثلاثة أرباع حياته ، فان رتب ترتيباً حسناً ، وفرش بذوق جميل ، فان اشعة السرور تسطع فيه ، ويجد صاحبه لذة في الركون اليه والراحة فيه .

والرجل تحلو له الحياة في منزله الجميل ، بالقرب من زوجه ، فعلى المرأة العربية ان تعرف كيف تجعل منزلها جميلاً ، وكيف تبقيه دوماً نظيفاً منسقاً، لأن ذلك يدل على نشاطها وذوقها ، وعظيم رغبتها في الحياة العائلية ، وصدقها في محبتها لزوجها ، الذي يريد ان يكون منزله ، عش خياله ، الذي بناه مع الزمن ، في ذهنه وبحسب ذوقه ، واذواق الناس الذين شاهد منازلهم ونظافتهم وحسن ترتيبها .

ليس من الضروري ان ينفق المرء الاموال الكثيرة ، لتجميل منزله ، بل الضروري معرفة أصول ترتيبه ، ونظافته ، كما تفعل الغربيات اللآتي يهبطن مع أزواجهن البلاد العربية ، فيؤثثن بيوتهن بأثاث رخيص بسيط ، ولكن بذوق جذاب ، فتصبح تلك البيوت مرتعاً للسرور والخيال الجميل ، وهذا ما يتطلبه العربي من المرأة العربية ، وليس في ذلك صعوبة ، ما دامت مجلات تنظيم المنازل (كتالوك) ترد من الغرب دوماً ، وما دامت تدخل بيوت صديقاتها ؛ وما دامت تتعلم في المدارس ، وتقرأ الكتب والجرائد، وما دام لها ذوق فطري كامن في دمها ، ورثته عن آبائها العرب الذين أدهشوا العالم بفنهم المعماري ، وبقصورهم ومساجدهم وقلاعهم ، وزخرفتهم ،

وما عليها إلا ان تضع في ذهنها ضرورة ترتيب منزلها ، وعندئذ يصبح جنتها وجنة زوجها وولدها ، وبذلك تعلو مكانتها في نفسها ، وعند زوجها وأولادها ، وعند الزائرات والزائرين .

* * *

ماذا يجب على المرأة صنعه في منزل يحوي أربع غرف وردهة ، إذا كان لها زوج وأولاد ؟

تقسيم المنزل :

يجب عليها في هذه الحالة ، أن تخصص غرفتين للنوم ، وغرفة للمكتبة والجلوس فيها بصورة عادية ، وغرفة للطعام ، والردهة تكون لاستقبال الزوار ، وإذا كان عدد الغرف أكثر ، فيمكن تخصيص غرفة للزوار ، وغرفة للملابس والزينة (التواليت) ، وإذا كانت الغرف اقل فيمكن ترتيبها بحسب أفراد العائلة ، والحالة الاقتصادية ، والذوق .

غرفة النوم :

يجب ان تحتوي غرفة النوم : على أسرة نظيفة وخزانة للملابس ، وطاولة زينة (تواليت) وخزانة صغيرة (كومودينا) لوضع القنديل عليها وبعض الكتب فيها ، وسجادة ، وبعض مقاعد تناسب الغرفة ، وستائر يسهل ازاحتها عن النوافذ لدخول الشمس الى الغرفة ، وتعليقة الملابس (تنقل من مكان الى آخر) ، ويمكن وضع طاوله صغيرة في طرف من الغرفة . وترتب الملابس في الخزانة بمهارة ، بحيث يحافظ على نظافتها ، وتوضع أدوات الزينة والعطور على طاولة « التواليت » بترتيب حسن . وتجمل هذه الغرفة ببعض صور اللآتي اشتهرن بالجمال ، وبعض المناظر الطبيعية ، وبعض صور عائلية .

غرفة المكتبة :

يجب ان تحتوي غرفة المكتبة على خزانة أو خزانات للكتب ، لترتب فيها بحسب المواضيع والمؤلفين ، ويمكن ترقيم الكتب ، لكي يمكن تناول أي كتاب مدون في الفهرس بسرعة ، وخزانة ذات قفل ومفتاح لوضع الأوراق الخاصة ، والاضبارات الهامة فيها ، وطاولة للكتابة عليها ، ذات أدراج ، توضع فوقها دواة وأقلام ، ومقراض ، وسكين لفتح صحف الكتب ، ومحفظة لوضع الاوراق ضمنها (ويكتب عليها) وعلبة صغيرة من الخشب (كلاسور) لوضع الأوراق والظروف فيها ، وآلة الهاتف ، وطاولة صغيرة توضع عليها الآلة الكاتبة (في بعض الاحيان) وبعض مقاعد بحيث يمكن لرب البيت استقبال زواره في تلك الغرفة . وتزين حيطان الغرفة ، بصور العظماء والأصدقاء .

غرفة الطعام :

ويجب ان تحتوي غرفة الطعام على مائدة تناسب بحجمها افراد العائلة وبعض المدعوين ، والأنسب ان تكون من الموائد التي توسع وتضيق ، وان تكون لها كراسي خشبية نظيفة ، ذات وسائد مغطاة بالجلد ، وخزانة (بوفه) توضع ضمنها أدوات الطعام ، وفي أعلاها بعض الفواكه والحلوى التي خصصت للوجبة ، ويستحسن ان تكون خزانة أخرى ، مقابل تلك لاستعمالها كهذه .

تجمل هذه الغرفة بصور جميلة تعلق على حيطانها ، والصور التي تتناسب مع هذه الغرفة : صور الزهور والطيور والبحار والانهار والطبيعة الفرحة. والزهور الطبيعية بألوانها الضاحكة ، وعبيرها العطر ، هي من مجملات الغرفة، ومقبلات النفس ، ومن الضروري تهيئة هذه الزهور في كل صباح ، ووضعها في إناء

خاص ، على الخزانة (البوفه) وعند تهيئة مائدة الطعام توضع عليها في إناء وأكثر .

ردهة الاستقبال :

ويجب ان تحتوي ردهة الاستقبال : على مقاعد ، كنابايات ، وسجادة وستائر ، ويستحسن ان تكون هذه المفروشات متناسبة في اللون ، وبعضهم يجمل المقاعد على الطراز العربي (الشرقي) وهو جميل ، والغربيون يستعملونه في بلادنا ، وبعضهم يضع مقاعد على احدى جانبيها مكتبة ، وآخرون يضعون في الردهة مقاعد كبيرة واسعة يكون في ورائها العلوي ، وفي إحدى جانبيها مكتبة (مرتبطة بها) وهذا المقعد عربي غربي ، والانسب ألا تكون مكاتب في المقاعد .

وإذا كان في المنزل بيان ، فانه يوضع في هذه الردهة ويكون له كرسي خاص يسع شخصين ، ويوضع الراديو في هذه الردهة ، كما توضع طاولة في وسطها . وتزين حيطان هذه الردهة بصور منوعة ، تحوي على : مناظر طبيعية ، وذكريات لصاحب المنزل وأصدقائه ، وأهم الصور التاريخية .

ويجمل تزيين الطنافس باشغال يدوية ، ويستحسن أيضاً وضع بعض الآثار القديمة ، والصناعة الوطنية الهامة في الردهة .

المطبخ :

ويجب ان يحتوي المطبخ على خزانة ، توضع فيها مؤونة البيت لشهر واحد ، مرتبة بحيث يسهل تناولها ، ويكون فيها طبقة تحتوي على الملح والفلفل والبهار و .... ويوضع الجبن والخلالات والمكابيس ، في قطرميزات خاصة ، وخزانة أخرى للطناجر وأدوات الطبخ ، ويعتنى بنظافة المطبخ ، بحيث يبقى نظيفاً ، ولا يظهر من أدواته شيء بعد الانتهاء من الطعام . ومن الضروري رش المطبخ دوماً « بالفليت » لقتل الذباب .

هذا هو منزل متوسطي الحال وأقل من ذلك . وأما منازل الاغنياء المياسير ، فإن باستطاعتهم أن يتوسعوا في فرش منازلهم او قصورهم ، وأن يجمعوا فيها ما يحلو لهم من الأشياء ، وخاصة من الآثار القديمة المحلية ، ومن طرائف الغرب ، وفي ذلك نزهة الروح والنظر .

فعلى المرأة ان تثبت لباقتها في ترتيب منزلها .



المرأة العربية والطهي

٩

إن من وظائف المرأة : طهي الطعام ، فهي مكلفة به ، مهما سمت في العلم والجاه والمال ، لأنه اذا كان تحت إمرتها طهاة ، فعليها أن تراقبهم، وتعلم ما يعملون ، ولا تستطيع أن تبدي رأيها في العمل ، إن لم تتقن فن الطهي ، وإذا لم يكن عندها طهاة ، فهي المكلفة بالطهي .

إن هناك نساء كثيرات ، يتركن الطهي لطاهياتهن وطهاتهن ، ولا يهمهن إلا الجلوس على المائدة ، وأكل ما هيىء لهن من الطعام ، دون أن يعلمن عنه شيئاً مسبقاً ، وحينئذ إما أن يمدحن ما طهي ، وإما أن يستقبحنه ، ويتذمرن من طاهيه ، أمام أزواجهن وولدهن ، ويتأثر هؤلاء بكلامهن ، وعندها تمج نفوسهم ذلك الطعام ، ويكرهون طاهيه المسكين ، ويشوهون حسن سمعته .

ومن النساء من تقوم بالطهي بنفسها ، ولكنها لم تمهر فيه رغم تقدمها في العمر ، فيكون الطعام تارة حسناً ، وتارة لا يؤكل ؛ واذا انتقد زوجها الطعام ، أرغت وأزبدت وحردت ، وحلفت انها لا تطهي بعد ذلك اليوم ، وبذلك تنغص عيشة اهل البيت بطهيها وثرثرتها .

ومن النساء من تتقن الطهي ، ويخرج الطعام شهياً ، ولكن عند المدعوين ، وليس عند أهل البيت ، الذين اعتادوا عليه منذ سنين ، ولم يروا غيره ، أي أن تلك المرأة لا تنوع الطعام ولا تزيد عما تعلمه من أنواعه المحدودة شيئاً ، ولو قفزت عشرات السنين الى الامام .

ومن النساء من لا تستطيع استخدام طاهية عندها، ولا تريد تكريس ساعتين أو ثلاث ساعات من يومها على طهي الطعام اللازم لأهل البيت، لذلك فانها تطعمهم أبسط الأشياء (من قريبه) تارة لحماً مشوياً، وتارة بيضاً مقلياً أو مسلوقاً، وتارة حمص بطحينة (مسبحة) وسلطات وجبناً وزيتوناً والخ ...

ومن النساء من تطهي، ولكنها تسرف فيه، فتكثر من السمن واللحم، إما لأنها مبذرة، أو لأنها لا تعرف الاتقان إلا بكثرة السمن واللحم، فيأتي طعامها حسناً، ولكنه يجعل الجيبة خاوية، والجسم عليلاً، فيصاب الكبد والكلي والقلب بالأمراض، وتتصلب الشرايين باكراً، ويرتفع ضغط الدم، ويقرب الأجل غير المحتوم.

ومن النساء من لا تعرف ما يفيد وما يضر الأجسام من الطعام، لذلك فانها تطهي وتأكل ما تشتهيه، وليس في طعامها أثر من البقول والخضار المفيدة، رغم مرضها أو مرض زوجها، وبذلك يكون الطعام سماً زعافاً، ويكون الطبيب منتظراً على الباب، وقد يكون غير الطبيب.

ماذا يجب على المرأة العربية ؟

يجب عليها ما يلي :

١ ــ ان تطهي بنفسها او أن تراقب الطهي .

٢ ــ ان تتقن فن الطهي، وصنع الحلويات، وتقرأ ما يكتب عنه دوماً، ومتى برعت به فان باستطاعتها التجديد والتفنن في تنويع الطعام .

٣ ــ أن تعرف الضار والنافع من المآكل :

١ ــ ما هي التي تزيد السمنة، والتي تنحف ؟

٢ ــ ما هي التي يجب الامتناع عنها في حالة وجود مرض القلب وضغط الدم .

٣ ــ ما هي التي تزيد في الاملاح (الأسيد أوريك) ؟

٤ – ماهي المآكل الممنوعة في حالة وجود مرض الكبد والسكري والزلال والرمل ؟

٥ – ما هي الممنوعة أو النافعة في الأمراض الصدرية ؟

٦ – كيف يمكن تناول الآزوت او الكربون والنشاء النافع للجسم يومياً ؟

٧ – ما هي فوائد البقول والخضار والفواكه ومضارها ؟

٨ – ما هي فوائد السمنة والزبت ومضارهما ؟

٩ – ما هي فوائد اللحوم والبيض والطيور والأسماك ومضارها ؟

١٠ – ما هي المآكل التي تتفق مع الفصول (الأيام الحارة ، والمعتدلة والباردة) ومع السن ، وما هي الحاوية على الفيتامينات الضرورية ، والمواد الصحية الأخرى ؟

٤ – أن تخرج طعاماً قليل الثمن ، لذيذ الطعم يوافق القاعدة الصحية والجيب .

٥ – ان تصنع الحلويات (الكاتو) لعدة أيام لكي تقدم منها ، في نهاية الوجبة الى أهل البيت او الى الزائرات والزائرين .

٦ – أن تصنع المربيات في مواسم الفواكه ، لكي يكون البيت حاوياً ما لذ وطاب ، مثل البيوت الأخرى .

٧ – ان تشتري المؤنة السنوية ، من البقول والخضار التي تجفف وتحفظ أو تكبس ، وأيضاً السمن والزيت والجبن ، وفي ذلك توفير في النفقات أيضاً ، وهو ما يساعدها على تهيئة طعام لأهل البيت بسرعة ، دون ان تضطر الى شراء شيء من السوق .

٨ – أن تشتري المؤنة السنوية أو الشهرية من الصابون والسكر والأرز والبرغل والحنطة و ... ، لأنه في شراء هذه الأشياء بأوقاتها توفير في النفقات .

٩ ـ أن تعلم كل ذلك لولدها ، لأنه ينفعهم في مستقبلهم .

المرأة في الغرب والشرق :

إن كل امرأة غربية تقريباً ، تعلم هذه الأمور ، وتعرف كل ما يلزمها ، وفي الغرب يوجد مطابخ لبعض البنات في قصورهن ، يمارسن الطهي فيها بأنفسهن .

حتى ان الملكة فكتوريا ـ ملكة الانكليز سابقاً ـ عندما وجدت زوجها مريضاً في إحدى الليالي ، وكان خدمة القصر نياماً ، ذهبت بنفسها الى المطبخ وصنعت له الشاي بيدها . وكثيرات من السيدات الغربيات من أتقن فن الطبخ ، ويقمن بأنفسهن في العمل .

ومنهن زوجة الجنرال ايزنهاور (رئيس جمهورية الولايات المتحدة الجديد) التي قالت إنها برعت في الطهي ، بفضل مساعدة زوجها لها ، وزوجها قد مهر في الطهي لأنه اقتبسه عن أمه .

العرب والواجب في البيت :

قال رجاء بن حيوة :

سمرت عند عمر بن عبد العزيز (أمير المؤمنين) ليلة ، فبينا نحن كذلك إذ غشى المصباح ، ونام الغلام ، فقلت : يا أمير المؤمنين قد غشي المصباح ، ونام الغلام ، فلو اذنت لي أصلحته ، فقال : إنه ليس من مروءة الرجل أن يستخدم ضيفه . ثم حط رداءه عن منكبيه ، وقام الى الدبة ، فصب من الزيت في المصباح ، وأشخص الفتيلة ، ثم رجع فلم يقم أحد (العقد ج ١ ص ٢٦٥)

أي انه يجب على المرأه أن تعمل في بيتها بيدها . وان العمل البيتي واجب عليها .

قالت عائشة (أم المؤمنين) : المغزل بيد المرأة ، أحسن من الرمح بيد المجاهد في سبيل الله .

(العقد ج ٢ ص ٦)

* * *

لذلك فاني أدعو المرأة العربية ، الى تعلم الطهي ، ثم الطهي بيدها ، وهذا ما يجعلها سيدة في حياتها ، لأن على كل فرد أن يقوم بواجبه ، ومن يقم بالواجب ، فهو سعيد .



المرأة العربية والسعادة

١٠

المرأة العربية تفتش عن السعادة مثل المرأة الغربية ، ولكنها لا تعلم ماهي السعادة وكيف تحصل عليها ، وهل هي ميسورة لها ، وهل تعيش في هناء ، وتتمتع بما يحلو لها ، وتنال مبتغاها ؟.

السعادة مطمح انظار الناس جميعاً ، وهي غايتهم التي يسعون اليها ، ويعملون الليل والنهار للتمكن منها ، والارتواء من منهلها العذب ، الذي يعتقدون فيه انه غاية الغايات ، ومنى الحياة ، وقد يحزنون كثيراً في بعض الاحيان ، لأنهم لم يبلغوا قصدهم منها ، ولم يشفوا غليلهم من ذلك السراب الذي يتراءى لهم عن بعد ، وليسوا بمدركيه .

على ان السعادة قد تكون مخبوءة في نفوسهم ، التي جهلوا كنهها ، وفي بيوتهم التي لم يعرفوا ما هي ، وفي خزائنهم المملوءة بالذهب الوهاج ، والجواهر النادرة ، وفي علمهم الذي يقدره لهم من خبرهم ، وفي اخلاقهم الرضية التي تحلوا بها ، وفي صحتهم الجيدة التي يتمتعون بها ، وفي الطبيعة المشرقة المملوءة بالنعيم ، وفي السماء الصافية الأديم ، والشمس وضحاها ، والقمر وصفحات فضته ، والاشجار الخضراء ، والمياه الصافية المتدفقة . نعم هذه هي عوامل السعادة ، التي قد تكون في متناول الكثيرين ، ولكنهم لا ينظرونها .

كل امرىء يفسر السعادة تفسيراً يختلف عن تفسير الآخر ، وهذا ما جعل البشرية تائهة تفتش عنها بنور قنديل ديوجين . في مغاور قلوبها

التي ملئت بالاوهام والاحزان ، وميراث الزمان ، أعوذ بالله من النفس المغمومة ، المريضة ، وليس بها مرض !!!

ما هي السعادة ؟

والحق ان السعادة ، هي في صحة جيدة ، ومال معتدل وعقل راجح ، وعلم وافر وزوج صالح وأولاد نجباء ، ومحيط راق واصدقاء أوفياء ، وجمال وحب ، وعمل منتج ومجد حقيقي أتى من وراء الخدمات الوطنية ، والشجاعة والاقدام وقوة الارادة ، وطبيعة زاهرة ، وروح فرحة مرحة ، وبعد عن المشكلات والشرور . هذه أسباب السعادة ، فمن ينال اكثرها فهو سعيد ، ومن لم يصل الى اكثرها بعد ، فليسع وراءه .

قال تولستوي عن السعادة : « اكبر شروط السعادة : هي المعيشة في الطبيعة ، ثم العمل ، ثم العائلة ، ثم المعاشرة الحرة الصادقة المحبة للناس ، ثم الصحة .

السعادة لا تكون ، أو لا تأتي من الحوادث نفسها ، ولكن من الصفة التي تتلقى الحوادث بها ، فالذي اعتاد على الشقاء ليس بشقي .

السعادة هي ان نعيش مع الطبيعة ، ان نراها ، وان نشعر بها وان نكلمها » .

وقال « لابروبير » : « اضحك قبل ان تصبح سعيداً » اي عليك بالفرح والسرور ، ولا تنتظر السعادة والاحلام ، فلربما كنت سعيداً ، من حيث لا تعلم .

وقال آخر : « اضحك يضحك لك العالم » وقال ريشاد سون : « ان الغضب والحقد والحزن والخوف ، لمن المؤثرات التي تضر بالصحة ، وتضعف قوتنا الجسدية ، أما الانشراح والبشاشة ، فانها من الاسباب المفيدة » .

وقال برتراند رسل فيلسوف الانكليز (في هذا العصر) في مقال جديد له ما يلي :

« يرى كثيرون اننا لا نبلغ السعادة اذا سعينا وراءها ، وهذا صحيح اذا كان سعينا اليها بالطرق الملتوية ... ومن الناس من تهيأت لهم جميع الظروف المادية للسعادة ، من صحة ومال واولاد ، ولكنهم برغم ذلك ، في شقاء ، ذلك لأنهم لا يعرفون كيف يعيشون . والواقع ان اكثر الناس يؤمنون بنظريات خاطئة عن السعادة ، وهم يحسبون ان الانسان يختلف كثيراً عن الحيوان ، وان سعادته أسمى من سعادته ...

فرجل الأعمال قد يضع نصب عينيه ، أن يكون غنياً ، وفي سبيل هذه الغاية يضحي بصحته ، وعلاقاته الشخصية مع أفراد عائلته ، وأصدقائه وزملائه ، حتى إذا ما وصل الى بغيته ، وجد نفسه قد فقد لذة الحياة ، ويحس بأنه شقي بائس .

ولئن كان العمل من أسباب السعادة ، فان العمل المجهد مما ينغصها ، والعمل لا يكون محبوباً إلا إذا ساير ميولك ، وكان له هدف معين ...

ان اكثر اعمالنا لا تتفق مع ميولنا . والنتيجة الطبيعية لذلك ، أن أكثر الناس ينبغي أن يبحثوا عن السعادة خارج نطاق الأعمال ، التي يكسبون منها عيشهم ، وفي غير المواعيد المحددة لها ، والتي تستغرق معظم أوقاتهم ، إذا شاؤا ان يتركوا أنفسهم على السليقة ، وينفضوا عن انفسهم القيود المثقلة ، التي فرضتها عليهم المدنية والمجتمع .

ان الرجل الذي يسعى دائماً ، لأن يظفر باحترام الناس ، ولا يتعرض لنقدهم ، كثيراً ما يعيش شقياً بائساً . والسعي وراء الظهور والشهرة ، من اكبر العقبات في سبيل السعادة ، وهناءة النفس . وأنا لا انكر ان النجاح عامل من عوامل السعادة ، بل هو — بالنسبة للبعض — في مقدمة العوامل التي تبعث عليها ، ولكنه لا يكفي وحده لتوفير السعادة ، بل انه

اذا كان وحده ، كان من أهم بواعث الشقاء .

اذا كان الرجل راضياً عن زوجته وأولاده ، ناجحاً في عمله ، وكان يبتهج لتعاقب الليل والنهار ، والبرد والحر ، فهو سعيد ، أياً كانت فلسفته . وأما اذا كان يبغض زوجته ، ولا يثق بأولاده ، ويرى عمله كابوساً ، يجثم فوق صدره ، وفى النهار يتمنى الليل ، وفي الليل يترقب طلوع النهار ، فان ما يحتاج اليه ، ليس فلسفة جديدة ، تنتشله من شقائه ، بل هو عـلاج لبدنه ، وتنفيس لغرائزه المكبوتة ، بالرياضة او تنويع الطعام ، او تبديل الهواء .

وقد عرفت رجال أعمال ، تخلصوا من شقائهم ، بتعود المشي ساعة كل يوم ، أو السفر الى المصـايف والمشاتي من حين لآخر ، ولم يفلح معهم الوعظ والارشـاد ، واعتناق النظريات ، والفلسفات المتصلة بطرق العيش السعيد » اهـ .

(عن مجلة الهلال لشهر يناير ١٩٥٣ عن مجلة « ورلد دايجيست »)

العرب والسعادة :

وقد عرف العرب معنى السعادة ، فتمتعوا بهـا عدة قرون ، وكانت نفوسهم تميل بطبيعتها للفرح ، وكان العربي يحس بالسعـادة في نفسه ، وكان يعمل كثيراً ، ولا يتذمر ، ويأكل قليلاً ولا يشكو ، وقد قـال أحدهم :

ما مضى فات والمؤمل غيب   ولك الساعة التي أنت فيها

وقال المتنبي :

لا أشرئب الى ما لم يفت ابداً   ولا أبيت على ما فات حسرانا

وقال اعشى همدان :

فلا تأسفنّ على ما مضى   ولا يحزننك مـا يدبر

فان الحوادث تبلي الفتى وان الزمان بـه يعثر
فيوماً يساء بما نابه ويوماً يسر فيستبشر

وقال حكيم عربي آخر في هذا المعنى :

إن مع اليوم فاعلمن غـداً فانظر بما ينقضي مجيء غده
ما ارتد طرف امرء بلذته الا وشيء يموت من جسده

أي ان على المرء ان يسر نفسه ، ويقطف ثمـار السعادة الدانية القطوف ، في كل يوم ، وهذا لا يمنعه عن التفكير بغده ، بل بالسنين المقبلة ، فيما يتعلق بالعمل والثروة .

ما قاله العرب :

وكان بعض ملوك العرب يتخفون ويختلطون بالنـاس ، وينادمونهم ويستمعون الى نوادرهم ، وكان العرب يميلون الى الفرح والسرور ، وسماع الغناء ، وكانوا اذا مدحوا أحداً يقولون عنه :

« هو ضحوك السن ، بسام الثنيات ، هش الى الضيف » واذا ذموا يقولون عنه : « هو عبوس الوجه ، جهم المحيا ، كريه المنظر ، جاحظ الوجه ، كأنما وجهه بالخل منضوح ، وكأنما أسعط خيشومه بالخردل » .

(العقد الفريد ج ٤ ص ٣٦٢)

قال النبي محمد (ص) :

« ليس الشديد بالصرعة ، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب » .

(اخرجه مسلم)

وجاء رجل الى رسول الله (ص) وقال له : أوصني ولا تكثر علي ، لعلي لا أنسى ، فقال له : « لا تغضب » .

(اخرجه البخاري)

وذلك لأن الغضب يبعد السعادة عن النفس .

وقالت عائشة (رضي) دخل علي النبي (ﷺ) وعندي جاريتان تغنيان بغناء بعاث ، فاضطجع على الفراش ، وحول وجهه ، ودخل ابو بكر (رضي) فانتهرني وقال :

« مزمارة الشيطان في بيت رسول الله (ﷺ) ! » .

فاقبل عليه (ﷺ) ، فقال له : « دعهما » (أخرجه الشيخان)

قال ابو هريرة : « بينما الحبشة يلعبون بحرابهم عند رسول الله (ﷺ) ، إذ دخل عمر بن الخطاب (رضي) فأهوى بيده الى الحصباء ، فحصبهم بها ، فقال (ﷺ) : « دعهم يا عمر ! » .

وعلم النبي محمد (ﷺ) ان النفس الغنية هي التي تصبح سعيدة ، فقال : « ليس الغنى عن كثرة العرَض ، ولكن الغنى غنى النفس » .

(أخرجه الشيخان)

وقالت عائشة (رضي) : « لقد رأيت رسول الله (ﷺ) يسترني بردائه ، وأنا انظر الى الحبشة يلعبون في المسجد » . (أخرجه الشيخان)

وقال (ﷺ) : « ليس المسكين الذي ترده اللقمة واللقمتان ، والتمرة والتمرتان ، ولكن المسكين الذي لا يجد غني يغنيه ، ولا يفطن به فيتصدق عليه ، ولا يقوم فيسأل الناس » (أخرجه الستة إلا الترمذي)

وقال (ﷺ) : « من أصبح منكم آمناً في سربه ، معافىً في بدنه ، عنده قوت يومه ، فكأنما جيزت له الدنيا بحذافيرها . »

قال (ﷺ) : « إذا نظر أحدكم الى من فضل عليه في المال والخلق ، فلينظر الى من هو أسفل منه ، فذلك أجدر ، ان لا تزدروا نعمة الله عليكم » أي ان القناعة كنز لا يفنى . (أخرجه الشيخان والترمذي)

(من كتاب تيسير الوصول لعبد الرحمن الشيباني ج ٤ — ص ٤٥ - ٤٧)

وكان النبي (ﷺ) يتسابق مع زوجه عائشة ، فتارة كانت تسبقه ، وتارة كان يسبقها . (عيون الاخبار ج ١ — ص ٣١٥)

وقال عمرو بن العاص لمعاوية (وكان خليفته) مداعباً :

« إني رأيت البارحة في المنام : كأن القيامة قد قامت ، ووضعت الموازين ، واحضر الناس للحساب ، فنظرت اليك ، وأنت واقف ، قد ألجمك العرق ، وبين يديك صحف كأمثال الجبال »

فاجابه معاوية : « فهل رأيت شيئاً من دنانير مصر ؟ » .

(عيون الاخبار لابن قتيبة ج ١ — ص ٣١٨)

وقد عرض معاوية بدنانير مصر ، لان عمرو يفتش عن المال ، الذي كان ميسوراً في مصر ، حيث كان أميراً فيها .

وكان ابو العباس (أول خليفة عباسي) طروباً ، وكان يطرب من وراء الستر ، ويصيح بالمطرب له من المغنين : أحسنت والله ! فأعد هذا الصوت ! (المسعودي) .

قيل لضرار بن حسين : ما السرور ؟ قال : لواء منشور ، وجلوس على السرير ، والسلام عليك أيها الامير .

قيل لبعض حكماء العرب : تمن ! فقال : محادثة الاخوان ، وكفافاً من عيش يسد خلتي ، ويستر عورتي ، والانتقال من ظل الى ظل .

قيل لطرفة ، ما أطيب العيش ؟ قال : «مطعم شهي ، وملبس دفي ، ومركب وطي»

ومن الناس من اتخذ الخمرة واسطة للسعادة ، ولكنه رجع عن ذلك وعلم انها شراب مضر ، وقد قال :

شربنا من الداذي حتى كأننا ملوك لهم بر العراقين والبحر
فلما انجلت شمس النهار رأيتنا تولى الغنى عنا وعاودنا الفقر

ومن الناس من تلهى بالأماني ، وقد قال :

إذا تمنيت بت الليل مغتبطاً إن المنى رأس أموال المفاليس

وقال آخر :

منى إن تكن حقاً تكن أحسن المنى وإلا فقد عشنا بها زمناً رغدا

أماني من سعدي عذابا كأنما سقتك بها سعدى على ظمأ بردا

وقال مالك بن أسماء :

ولما نزلنا منزلاً طله الندى أنيقاً وبستاناً من النور حاليا
أجد لنا طيب المكان وحسنه منى فتمنينا فكنت الأمانيا

سأل زياد امير العراق يوماً جلساءه : أي الناس أنعم ؟

قالوا : « معاوية » قال : « فأين ما يلقى من الناس ؟ »

قالوا : « فأنت » قال : « فأين ما ألقى من الثغور والخراج ؟ »

قالوا : فمن ؟ قال : « شاب له سداد من عيش ، وامرأة قد رضيها ورضيته ، لا يعرفنا ولا نعرفه ، فان عرفنا وعرفناه ، افسدنا عليه دينه ودنياه » . (عيون الاخبار ج ١ — ص ٢٥٨ - ٢٦٤)

والغضب يضر بالصحة ويؤلم النفس ، ولذلك ينبغي للمرأة تجنبه ، وقد نهى عنه النبي (ﷺ) .

وقال حكيم عربي : « ما أحسن الايمان يزينه العلم ، وما أحسن العلم يزينه العمل ، وما أحسن العمل يزينه الرفق ، وما أضيف شيء الى شيء ، أزين من حلم الى علم ، ومن عفو الى مقدرة » .

وقال عربي آخر : « من حلم ساد ، ومن تفهم ازداد » .

اغلظ رجل لمعاوية فحلم عنه ، فقيل له : تحلم عن هذا ؟ فقال : « إني لا أحول بين الناس وبين السنتهم ما لم يحولوا بيننا وبين سلطاننا » .

شتم رجل الأحنف بن قيس (وهو من رجالات العرب الافذاذ) وألح عليه ، فلما فرغ قال له الاحنف : يا ابن أخي ، هل لك في الغداء ؟ فانك منذ اليوم تحدو بجمل ثقال . (عيون الاخبار ج١ - ٢٨٢-٢٨٣)

قيل لعربي ما السرور ؟ قال : « إدراك الحقيقة ، واستنباط الدفينة » .

وقال الحجاج بن يوسف الثقفي ، لخريم الناعم : ما النعمة ؟ قال :
١ — الامن ، فاني رأيت الخائف ، لا ينتفع بعيش .

٢ ـ الصحة ، فاني رأيت المريض ، لا ينتفع بعيش .
٣ ـ الغنى ، فاني رأيت الفقير ، لا ينتفع بعيش .
٤ ـ الشباب ، فاني رأيت الشيخ ، لا ينتفع بعيش .

قيل لاعرابي ما السرور ؟ قال : « الامن والعافية » .

قال هشام بن عبد الملك . ألذ الاشياء كلها : جليس مساعد ، يسقط عني مؤونة التحفظ . (العقد الفريد ج١ - ٣٥٨-٣٥٩)

أمر الخليفة المتوكل بالقاء عبادة المخنث في بعض البرك في الشتاء ، فابتل وكاد يموت برداً ، ولما أخرج وكسي سأله الخليفة : « كيف أنت وما حالك ؟ » قال : « يا أمير المؤمنين جئت من الآخرة . » فقال له : « كيف تركت أخي الواثق » ؟ فقال : « لم أجز بجهنم » . فضحك المتوكل وأمر له بصلة . (العقد الفريد ج ١ — ص ٣٨٩)

كيف ذهبت سعادة العرب ؟

لعمري ما الضحك والسرور والغناء ، والمزاح (الأدبي) إلا سعادة نفسية تغمر صاحبها ، وتجعله يرى جمالاً في الحياة رغم نصبه ، وعمله الجدي ومشكلات الحياة ، وهكذا كان رأي العرب ، ولكن موجة الشعوبيين قد طغت عليهم فأزالت سيادتهم ، ونكست أعلامهم ، فدخل الفساد بأنواعه الى نفوسهم ، بذهاب ذلك الاستقلال ، وبوجود تلك الروح الشعوبية التي لا تعرف معنى للسرور ، والفرح والمرح ، حاكمة عليهم ، وقد أثر ذلك في المرأة العربية ، لأنهـا تشترك مع الرجل في الاحساس والعواطف ، وغدت كما تراها اليوم ، كل شيء يؤلمها ، وكل شيء يبكيها ، وكل شيء يغضبها ، فهي تسيج وحدها ، ولا تتحمل شيئاً ، وهذا ما جعل الكمد مخيماً في سماء بيتها ، وجعل الاوهام تنتابها ، فلا ترى إلا شؤماً ، ولا تتكلم ـ استثني بعض فضليات النساء ـ إلا بما يزيد في الهموم الوهمية ؛

فاذا ضحكت تقول : رب اعطني خيراً بعد هذا الضحك ، واذا صوت الغراب تشاءمت ، واذا نبح الكلب ايقنت بالمصيبة ، لا تقبل عيادة أحد لها في يوم تعتقده انه يوم شؤم ، ولا تغسل الملابس فيه ، ولا تخيط فيه ، كل ذلك من جهلها وتأثير الماضي الأليم في نفسها ، وعدم معرفتها ، أن الحياة أشبه شيء بقدح الماء الذي يحوي من المـــاء نصفه ، فالتي تراه مملوءاً تكون سعيدة ، والتي تراه فارغاً تكون شقية ، أي انهـا متشائمة ، وهذا ما يؤسف له .

ألاهي أيتها العربية الكريمة، واطرحي عنك آثار الايام والدهور ، وادرسي الحياة جيداً ، واعتقدي انك في جنة الدنيـا ، وان عليك ان تعملي ، لكي لا يضيع يومك سدى ، فلا تدخلي فيـه سروراً الى نفسك ، ولا تملئي رئتيك بالضحكات البلورية ، ولا تظهري تواجذك للشمس ، ولا تبعثي من نور روحك المرحة الى عينيك الجميلتين ، فتشعان بذلك الضيـاء الساحر الملائكي .

ألست صحيحة الجسم ؟ إذن تمتعي بتلك النعمة ، وبذلك التـــاج الجوهر الذي يبتاعه المرضى بكل ثروتهم .

ألست حائزة على مال معتدل . يغنيك ذل السؤال ؟ انفقيه بمهارة ، فتنعمي به اكثر مما ينعم اصحاب الملايين الطائشون .

ألست ذات بعل او ذات أب أو أخ ؟ فلتلك نعمة ان عرفت كيف تجعلينهم يحترمونك بأخلاقك العالية ، وبثقافتك الممتازة ، وبآدابك الرضية وروحك الفرحة ، فاسعي الى ذلك تنالِه .

ألست ذات بنين ؟ أو ليسوا زينة الحياة الدنيـا ونعيمها ؟ فاسعي لكي يكونوا مهذبين ومجتهدين في المدارس ، وفي الحياة العملية ، ليصبحوا ذلك النعيم .

ألست متعلمة ؟ أو لا تهتمين بالتعليم وبالقراءة ؟ فهذه نعمة نفسية ،

إذ تتلذذين بالعلم ، وتختلطين بالعالم ، وتطوفين بالكرة الارضية بوساطة كتابك وصحيفتك ومجلتك .

ألست مكرمة في بيت أبيك او أخيك ؟ ان في ذلك نعمة لك ، لأن تبقي عزباء في ذلك البيت ، خير من ابتلائك بزوج لا يسعدك ، بل يكون سبب شقائك .

ألست ربة بيت ؟ فقومي بما يجب عليك في بيتك وتجاه زوجك وولدك بنشاط ، فتغدين سعيدة ، لأنك وفيت بما عليك من الحقوق .

ألست امرأة ؟ والمرأة تميل الى الموسيقى ، فعليك بها ، اتقني العزف والغناء ، لأنه من مسليات الحياة ، ومن أهم الاسباب التي تسر الزوجة والاولاد ، واعزفي وغني ، حتى تجدي ملائكة الرحمن تطوف حولك مأخوذة بسحر غنائك ، وهذا ما يربح زوجك ويعيد اليه نشاطه .

عليك بالتصوير في ساعات راحتك ، لأنه من الفنون الجميلة التي تبهج النفس ، وعليك بالاشغال اليدوية (التخريم والتطريز و ....) فتجملين بها بيتك وتجعلين أترابك تغبطك عليها .

عليك بالعناية بالزهور والرياحين ، اغرسيها في بيتك ، لأنها مجلبة للسرور بأريجها العطر ، وألوانها الزاهرة .

عليك بالطيور الصداحة ، فان شدوها يطربك ، ويبعث العواطف السماوية في نفسك .

عليك بمعاشرة اترابك اللاتي تحلين بلطف الحديث ، والادب الجم ، والود الصادق ، فعاشريهن بين آونة وأخرى ، وهذا ما ترتاح النفوس اليه .

عليك بالطبيعة ، تلك الطبيعة التي اخذت مركزاً سامياً في النفوس البشرية ، فأنست لها ورغبت فيها .

عتعي بالشمس عند شروقها ، وما تبعث به من الشعاع الذهبي الى

داخل القلوب ، وعند غروبها ، عندما تودع دنيانا ، وتحتجب وراء سطح البحر اللازوردي .

تمتعي بالبحر وصدره الرحب ، ولونه السماوي ومتقاذفات امواجه ، أيام صخبانه ، وقبلاته للساحل أيام سجوه .

تمتعي بالانهار المتدفقة تحت دوحات ألقت عليها اغصانها ، كشعرك الجميل الملقى على كتفيك ، فتشي عن وجهك النضير في الماء ، حيث تداعبه الاسماك وظلال الاغصان .

اقطفي الورد وانواع الزهور من ضفة النهر ، واجعليها على صدرك الناهد وتنشقي عبيرها المسكر .

نامي على الاعشاب الزمردية ، على ضفة النهر ، واجعلي غطاءك ظلال الاشجار . اطلقي لروحك العنان ، ودعيها تتبع نظرك الى مجرى النهر البديع ، تحت نفق من الشجر الاخضر ، التي تلقي ببعض ثمارها في ذلك الماء النمير ، فتسبح فيه ماشاءت لها الحياة ، ثم تمنح نفسها الى الاسماك التي تداعبها ، وبعدئذ تأوي الى أجوافها ، طائعة للطبيعة الخالقة .

غني في تلك الجنان مع الطيور التي تغرد فوق رأسك على افنان الاغصان ؛ وهل اجمل من وقع الالحان المتناوبة في الجنان النضرة ؟

ابعثي بروحك الفرحة المرحة ، كل انواع السرور في بيتك ، اخلقي فيه روح الحياة ، دعيه يرقص معك ، ويغن معك ، وينشد أناشيد الحب والجمال والطبيعة ، ونعمة الخالق معك .

دعي ، هذه النفس الضاحكة البهجة ، تنهض من مرقدها ، وعندئذ تجدين سعادة الدارين ، ونعمة الحياتين ، وشباب الزوجين .

اسرحي وامرحي واركضي واقفزي فوق ترع المياه ، هذه هي الحياة وهذه هي السعادة . أوليست هـذه السعادة في متناول من أوتي العقل

والعلم ؟ فكوني منهم ! وابعدي عنك النفس المغمومة ، وأنا أضمن لك كل انواع السرور والسعادة .

ويعجبني قول الشاعر الفيلسوف الكبير ، ايليا أبي ماضي (الشاعر العربي في امريكا) :

ايها ذا الشاكي وما بك داء	كيف تغدو اذا غدوت عليلا
ان شر الجناة في الارض نفس	تتوقى قبل الرحيل رحيلا
وترى الشوك في الورود وتعمى	ان ترى فوقها الندى اكليلا
هو عبء على الحياة ثقيل	من يظن الحياة عبئاً ثقيلا
والذي نفسه بغير جمال	لا يرى في الحياة شيئاً جميلا
ليس أشقى ممن يرى العيش مرا	ويظن اللذات فيه فضولا
أحكم الناس في الحياة أناس	عللوها فأحسنوا التعليلا
فتمتع بالصبح ما دمت فيه	لا تخف ان يزول حتى يزولا
واذا ما أظل رأسك هم	قصر البحث فيه كيلا يطولا
كن هزاراً في عشه يتغنى	ومع الكبل لا يبالي الكبولا
لا غراباً يطارد الدود في الأر	ض ويوماً في الليل يبكي الطلولا

ومن المستحسن اضافة كلمة الى هذه النصائح – وان يكن قد بحثت عنها عرضاً في فصول سابقة – فأقول : ان على المرأة ألا تنسى زينتها وأنوثتها ، بعد زواجها ، وتقول في نفسها : اني تزوجت ، ولا حاجة الى التجمل ، والمرح النسوي ؛ مع العلم ان الرجل لم يتزوجها لتكون أماً لأولادها ، أو طاهية ، او غسالة فحسب ، بل تزوجها ايضاً لتكون رفيقة حياته ، وشريكة روحه ، ومرآة نفسه .

لذلك ينبغي على المرأة ، ان تقوم بما عليها من واجب البيت ، عند مغادرة زوجها له ، ثم عليها الاهتمام بالمطالعة لكي تماشي الزمان في تقدمه

وعليها ان تتهيأ لاستقبال زوجها عند عودته من عمله ، بجمالها ، واناقتها ، ولطفها ومرحها ، وتعيش معه كأن لم تعمل في البيت شيئاً .

وعلى المرأة ان تعرف زوجها حق المعرفة ، لتدرك نفسيته وحالته المالية وأعماله ، فتماشيه في ظروفه ، وتساعد على إراحة فكره ونشاطه ، واتقان عمله ، وادخار المال لمستقبلها ، ومستقبل أولادهما ، وتهيئة الاسباب المريحة له ، والتي تنسيه متاعب الحياة ، وتجعله يعمل بروح الفرح ، في ذلك الطريق الطويل .

وبهذا تستديم المرأة سعادة الحياة الزوجية .



المرأة العربية وفن التجمل

١١

لاينكر الرجل على المرأة حقها في التجمل ، لأنه رأس مالها الثابت ولأن المرأة هي : بجمال جسمها ، وجمال نفسها ، غير أن كثيرين من الرجال لايرغبون المرأة إلا لجمال جسمها ، لذلك كان حقاً عليهم ان يتركوا لها حرية التجمل والتزين ، على ألا تخرج عن الحدود المألوفة ، وألا توجب الانتقاد وسوء السمعة .

كيف تتجمل المرأة ؟

ولكن المرأة العربية لاتعلم من أصول التجمل الحقيقي ، إلا القليل ، وأكثر ماتعلمه عبارة عن مساحيق متنوعة تطلي بها جلدة الوجه ، وملونات للخدود ، والشفاه ، وكحل (أو كريم) للجفون ، ولا تعلم كيف ومتى تستعمل ذلك ، ولا تعلم نتيجتها السيئة على الوجه ، حتى اذا مر بضع سنين على استعمالها لهذه المواد ، تدرك خطرها ، فتنبذها ، ولكن بعد أن تكون قد تركت أثراً سيئاً في وجهها فتندم ولات ساعة مندم .

لقد ثبت أن المساحيق مضرة بجلدة الوجه ، وأن الطبيعة هي خير ضامن لنضارة الشباب ، والغذاء الصحي هو من المؤثرين على استبقاء الشباب ، فعلى المرأة العربية أن تعلم ذلك ، وتسعى إليه تاركة المساحيق والملونات إلى من اخترعها ، وجمع الثروة « السرقة » من ورائها .

لماذا تزول نضارة الوجه ؟

لماذا تزول نضارة الوجه ويظهر التجعد ويختفي اللون الزاهر عن الجلدة ؟

مما لاريب فيه أن للسن تأثيراً كبيراً على الوجه ، لأن الجلدة تتمدد وتزول منها المادة القابضة (الكامشة) فيظهر التجعد ، ووهجة الشمس تؤثر على الجلدة إذ تضطر العيون للاحتماء منها ، فتجذب اليها الجلدة التي حولها ، ويهبط الحاجب عن مركزه جاذباً وراءه جلدة الجبين ، ولما يزول شعاع الشمس عن العيون ، تعود الجلدة إلى مركزها السابق ، فتظهر الخطوط والتجعدات لأن من الصعب عودة الجلد الى سابق عهده بعد التمدد الدائم ، والتقدم في السن .

والشمس ايضاً تبخر الدهن عن جلدة الوجه ، وهذا مايجعل التجاعيد تظهر عليه .

والغذاء يؤثر على الوجه أيضاً ، فمآ كل اللحوم والمآ كل التي تسبب الاملاح (الأسيد أوريك) تضر بالكلي والكبد ، ثم بالقلب ؛ وعندئذ تسرع الشيخوخة الى وجوههم باكراً من كثرة السموم في دمهم فتظهر التجاعيد ، ويختفي اللون الزاهر ؛ كما أن قلة الغذاء الصحي ، مما يضر في الجسم ، فتزول نضارة الوجه .

وقلة الرياضة الجسمية ، مما تستبقي الشحوم الكثيرة في الجسم وتسبب خللاً في الدورة الدموية ، وهذا مايزيل نضارة الوجه .

وكثرة المساحيق على الوجه ، مايسبب سد المسامات الجلدية ، فلا يعود الجلد يتغذى من الماء والهواء ، ولا يفرز السموم التي تحته ، فتزول النضارة .

والحدة والحزن والكآبة تؤثر على القلب والدورة الدموية ؛ وهذا بدوره يؤثر على نضارة الوجه ، والنحافة بعد السمنة تؤثر على جلدة الوجه ؛ وتجعلها مترهلة .

ماذا يجب لحفظ نضارة الوجه ؟

فعلى المرأة العربية أن تسعى لاستبقاء جمالها ونضارتها بالطرق الآتية :

١ - بغسل وجهها بالصابون الممتاز ، والماء البارد دومـاً ، لازالة الدهون التي أفرزتها جلدة الوجه والغبار ، وذلك في الصباح والظهر والمساء . ومن الضروري غسله أكثر من ثلاث مرات يومياً في أشهر الصيف .

٢ ـ غسل المساحيق ، إذا اضطرت الى استعمالها ، قبل النوم بالصابون والماء الفاتر ، ثم بالماء البارد .

٣ ـ استعمال العلاجات الصحية لازالة الكلف عن الوجه ، والاكتفاء بدهن الوجه باللبن الرائب أو بحامض الليمون .

٤ ـ استعمال « الكريم » الجيد لفتح مسامات الوجه واخراج السموم ويستحسن في ذلك مزج عصير الخيار والوزلين وزيت الزيتون بنسبة متساوية ، ودلك الوجه بكرة وعشيا ، ودهن الوجه بالحليب أو اللبن أو الزبدة .

٥ ـ دلك الوجه بالأصابع خمس دقائق كل صباح وكل مساء ، ويكون الدلك بمحاذاة الخطوط التي ظهرت على الجلدة ، وهذا الدلك يفيد في إعادة الدم الى الجلدة .

٦ ـ القيام بالرياضة البدنية صباحاً (أصول السويد) عند النهوض من النوم مدة ربع ساعة على الاقل ، وهـذه تعيد النشاط الى الجسم وتنظم الدورة الدموية والامعاء (يحسن قراءة الكتب الرياضية) ويستحسن رفع الايدي الى الاعلى ثم حذفها الى الوراء ، ثم السير على رؤوس أصابع الرجلين مدة عشر دقائق في كل صباح ، وهذا التمرين

يفيد الجسم كثيراً ، والسير السريع على الاقدام مدة ساعة على الأقل جد مفيد للجسم والوجه .

٧ – التحمم بالماء البارد (المعتدل) او الماء الفاتر بعد الرياضة ، ثم دلك الجسم والوجه على أثر الاستحمام ، ثم غسل الوجه بالماء البارد ضروري لتبقى صحيحة الجسم ، شابة ، جذابة ، بصفاء أعينها وتورد خديها وشفتيها .

٨ – تقطير العيون بماء البوريك في كل صباح ومساء ، لاستبقاء جمال العيون وابعاد المرض عنها .

٩ – غسل الفم « بالفرشاة » صباحاً ومساء وبعد كل وجبة ، لابعاد المرض عن الاسنان واللثة .

١٠ – البعد عن الشرور والغضب والآلام النفسية ، والتلهى بالاشياء المفرحة ، وخلق روح الفرح والمرح في النفس .

١١ – الاقلال من اللحوم والموالح والحوامض (غير الليمون) والزيت المطبوخ مع الطعام ، والسمن الطبيعي والبيض لأنها تضر بالقلب والكبد والكلى لمن تقدمن في العمر ، والاستعاضة عن ذلك بالخضار .

١٢ – الاكثار من اللبن الرائب وغير الرائب والفواكه ، وخاصة التفاح والعنب والبطيخ والبرتقال ، لانه مدر ومنق للدم .

١٣ – الاكثار من أكل الخس والجزر والبصل والبقدونس والكرنب والملفوف ، لانه مدر ومنق للدم .

١٤ – أكل الحمص والفول والفاصوليا والعدس ، والاقلال منها إذا كانت الاملاح الجسمية زائدة .

١٥ – الامتناع عن المآكل المسببة للسمنة والاجتهاد في الحؤول دون السمنة لانها تضر بالصحة ، وتذهب بالجمال .

١٦ – عليها بتناول الفيتامينات (وهي مفيدة للعظام والاسنان ونمو الجسم ، وتحمي الاعصاب والجلد و ...) والكالسيوم (وهو يكون عظاماً

قوية ، ويحفظ الاسنان ، ويقوى العضلات ويفيد في حالات الحمل والرضاعة) والفوسفور (يقوي الاعصاب ويمنع النورستينا) واليودين (يضبط عمل الغدد الدرقية ويساعد الهضم ويصلح وزن الجسم ويمنع تضخم الغدة الدرقية في الرقبة) والحديد (وهو يكون الدم الاحمر الموفور ويمنع الصداع والهزال ويحمي الاعصاب ويحفز الشهية) والنحاس (لانه يمنع فقر الدم ويساعد على النشاط والحيوية) والمغناسيوم (وهو يبني خلايا الاعصاب ويحفظ للبشرة صفاءها) والكبريت (وهو ينقي الدم ويحفظ الجلد في أتم صحة) والصوديوم (وهو يمنع عسر الهضم ويربي في الجسم قوة التحمل) والبوتاسيوم (وهو ينشط القلب ويقوي الرئتين ويحفظ ضغط الدم في حالته الطبيعية) والمنغانيز (وهو يشفي فقر الدم ويمنع الهزال والضعف) وهذه المواد يمكن أخذها عن طريق الغذاء ، وإلا عن طريق المستحضرات الطبية باشارة الطبيب . هذا مايفيد المرأة ويستبقي شبابها النضير ، وجمالها الطبيعي .

كيف نحافظ على الجمال الموروث ؟

وبما أن الجمال يأتي بالوراثة ، وبالتربية ، فعلى المرأة أن تهتم بتربية ابنائها ليحتفظوا بجمالهم الموروث ، وذلك :

١ – بعدم تقميط طفلها كي لايضغط القماط على صدره ، فينخفض ويحدودب ظهره .

٢ – بعدم تحفيض الطفل كي لاتعوج ساقاه .

٣ – بعدم وضع شيء فوق رأسه يتلهى به ، لأن ذلك يسبب الحول ؟

٤ – بعدم تعويده على وضع أصابعه أو يده في فمه ، لان ذلك يسبب كبر الفم ، ونتوء مقدم الفك .

٥ – بالامتناع عن ربط رأس الطفل ، لان هذا يسبب انخفاض الجبين والعينين واقتراب العينين بعضهما من بعض وانخفاض مؤخرة الرأس ونتوء الوجنات وبروز الانف .

٦ - بعدم ربط رأس الطفل بالحنك ، لأنه يوجب تأخر الفم ونتوء الذقن .

٧ - بمنعه عن اللعب في الأنف ، بقصد تنظيفه ، لأنه ينمو كثيراً، ويخرج عن حاله الطبيعية ، ويجب تعويد الطفل على البرد من الصغر ، وهذا ما يقلل من رشوحاته ، فيحتفظ بجمال أنفه ، ومن الضروري تغذية الطفل بما يزيد في حرارة جسمه .

٨ - بالاهتمام بأذني الطفل ، كي لا ينام عليهما وهما مختبئتان تحت رأسه ، وإلا اندفعا الى مقدمة الرأس .

٩ بتركه يعتاد على المشي دون معاونة وإكراه ، لئلا تعوج ساقاه، ثم تعويده على السير من الصغر ، وقدماه بحذاء بعضهما الى الأمام .

١٠ - بعدم تنويمه على مخدة عالية ، لأنها تمنع نمو عنقه .

١١ - بتربيته تربية صحية بعيدة عن الأمراض ، لينمو الجسم طبيعياً ، ولا يشوهه المرض .

١٢ - بتعويده على الرياضة الجسمية من الصغر ، وضرورة حذف الكتفين الى الوراء ، ليبرز الصدر ، وفي بروزه ترتاح الرئتان ، إذ يخف الضغط عنها ، ولا يبرز البطن ؛ ويعتدل الظهر فيصبح مستوياً ، فلا يحدودب في المستقبل ، ولا تتجمع طبقات من اللحم والشحم على الرفشين .

بذلك ننشئ نسلا أكثر صحة وجمالا من الآباء والأمهات الذين لم يعن بجمالهم صغاراً .

. . . . .

رأي العرب في التجمل :

لقد كان العرب يهتمون بالتجمل أو الجمال الجسمي ، وكانوا يعرفون جيداً أنواع الجمال ، وأسباب الجمال ، وضرورة الجمال .

كان رسول الله (ﷺ) في المسجد، فدخل رجل ثائر الرأس واللحية، فأشار اليه رسول الله (ﷺ) ان اخرج فأصلح رأسك ولحيتك، ففعل ثم رجع، فقال رسول الله (ﷺ): « أليس هذا خيراً من أن يأتي أحدكم ثائر الرأس كأنه شيطان »؟. (العقدج ٤ ص ٢٦٣)

قال الفرافصة الكلبي لابنته نائلة، حين جهزها الى عثمان (رض):
« يا بنية، انك تقدمين على نساء قريش، وهن أقدر على الطيب منك، فلا تغلبي على خصلتين: الكحل والماء، تطهري حتى يكون ريحك ريح شن أصابه المطر ». (عيون الاخبار ج ٤ ص ٧٦)

ومن المعلوم ان زينة الكحل كانت مستحسنة في ذلك الزمن.

وقال أبو الأسود الدؤلي لابنته حين زوجها:
« إياك والغيرة، فانها مفتاح الطلاق، وعليك بالزينة، وأزين الزينة الكحل، وعليك بالطيب، وأطيب الطيب إسباغ الوضوء ».
(عيون الاخبار ج ٤ ص ٧٧)

وكان للعرب ذوق في الجمال، ومما قاله خالد بن صفوان في جمالهن عندما سأله ابو العباس أمير المؤمنين:
« إن الناس قد أكثروا في البحث عن النساء، فأيهن أعجب إليك؟
قال خالد: « أعجبهن يا أمير المؤمنين، التي ليست بالضرع الصغيرة، ولا الفانية الكبيرة، وحسبك من جمالها أن تكون فخمة من بعيد، مليحة من قريب، أعلاها قضيب وأسفلها كثيب، كانت في نعمة ثم أصابها حاجة، فمعها أدب النعمة وذل الحاجة ».
(العقد الفريد ج ٤ ص ١٧٧)

وقال عبد الملك بن مروان لرجل من غطفان:
« صف لي أحسن النساء »؟
فقال: خذها، يا أمير المؤمنين ملساء القدمين، ردماء الكعبين،

مملوءة الساقين ، جماء الركبتين ، لفاء الفخذين ، مقرمدة الرسغين ، رخصة الكفين ، ناهدة الثديين ، حمراء الخدين ، كحلاء العينين ، زجاء الحاجبين ، لمياء الشفتين ، بلجاء الجبين ، شناء الثغر ، حالكة الشعر ، غيداء العنق . (العقد ج ٤ ص ١٧٧)

أراد عمرو بن حجر ملك كندة ، وهو جد امرىء القيس أن يتزوج ابنة عوف بن مسلم الشيباني ، فوجه إليها امرأة يقال لها عصام ، لتنظر اليها ، وتمتحن ما بلغه عنها ، فدخلت عصام على أم أمامة ابنة الحرث ، فأعلمتها ما قدمت له ، فأرسلت الى ابنتها وقالت لها :

« أي بنية ؟ هذه خالتك أتت اليك لتنظر الى بعض شأنك فلا تستري عنها شيئاً أرادت النظر اليه من وجه وخلق ، وناطقيها فيما استنطقتك فيه » .

فدخلت عصام عليها ، فنظرت إلى ما لم تر عينها مثله قط ، بهجة وحسناً وجمالاً ، فاذا هي أكمل الناس عقلاً ، وأفصحهم لساناً ، فخرجت من عندها وهي تقول :

« ترك الخداع من كشف القناع » فذهبت مثلاً ، ثم أقبلت الى الملك فقال :

« ما وراءك يا عصام » ؟ فأرسلها مثلاً .

قالت أخبرك صدقاً وحقاً :

« رأيت جبهة كالمرآة الصقيلة ، يزينها شعر حالك ، كأذناب الخيل المقصورة ، إن أرسلته خلته السلاسل ، وإن مشطته ، قلت عناقيد كرم جلاه الوابل ، ومع ذلك حاجبان كأنهما خطا بقلم ، أو سودا بفحم ، قد تقوسا على مثل العين العبهرة ، التي لم يرعها قانص ، ولم يذعرها قسورة ، بينهما أنف كحد السيف المصقول ، لم يخنس به قصر ، ولم يمض به طول ، حفت به وجنتان كالأرجوان ، في بياض محض كالجمان ، شق فيه فم كالخاتم ، لذيذ المبتسم ، فيه ثنايا غرر ، ذوات أشر ، وأسنان تعد كالدر ،

وريق كالخمر ، له نشر الروض بالسحر ، يتقلب فيه لسـان ذو فصاحة وبيان ، يزين به عقل وافر ، وجواب حاضر ، يلتقي بينهما شفتان حمراوان كالورد ، يجلبان ريقاً كالشهد ، تحت ذلك عنق كابريق الفضة ، ركب في صدر تمثال دمية ، يتصل به عضدان ممتلئان لحماً ، مكتنزان شحماً ، وذراعان ليس فيهما عظم يحس ، ولا عرق يجس ، ركبت فيهما كفان، رقيق قصبهما ، لين عصبهما ، تعقد إن شئت بينهما الأنامل ، وتركت الفصوص في حفر المفاصل ، وقد تربع في صدرها حقان كأنهما رمانتان ، من تحت ذلك ، بطن طوي كطي القباطي المدمجة ، كسي عكناً كالقراطيس المدرجة، تحيط تلك العكن بسرة كمدهن العاج المجلو ، خلف ذلك ظهر كالجدول، ينتهي الى خصر لولا رحمة الله لانخزل ، تحت كفل يقعدها إذا نهضت ، وينهضها اذا قعدت ، كأنه دعص رمل لبده سقوط الطل ، يحمله فخذان لفاوان ، كأنهما نضيد الجمان ، تحملهما ساقان خدلجتان كالبردي ، ويحمل ذلك قدمان كحذو اللسان ، تبارك الله مع صغرهما كيف تطيقان حمل ما فوقهما » .

فسر الملك من ذلك ، وأرسل الى أبيها يخطبها .

(العقد ج ٤ ص ١٧٩ - ١٨٠)

وقال ابن عبد ربه (صاحب العقد الفريد) :

بيضاء يحمر خداها إذا خجلت ... كما جرى ذهب في صفحتي ورق

ما إن رأيت وما سمعت بمثله ... دراً يعود من الحياء عقيقا

كم شادن لطف الحياء بوجهه ... فأصاره وردا على وجناته

(العقد ج ٤ ص ١٨٣)

هذا هو الذوق العربي القديم في التجمل والجمال ، وهو ، يشابه الى حد ما ذوق أهل هذا الزمان .

وبجمل القول : إن على المرأة أن تجمل جسمها وأن تربي أولادهـا بحفظ جمالهم الوراثي الطبيعي .

ولكن عليها أيضاً أن تتجمل بالأخلاق الرضية ، وبأدب الحديث ، وحسن المعاشرة ، والرقة والجاذبية النسوية ، والملابس الأنيقة ، التي تتماشى مع طولها ولونها وسنها ، إذ أن الجمال الجسماني ، ينبغي أن يزينه الجمـال النفساني ، كما قلت في فصل سابق ، لتكون المرأة كما قال فيها احد شعراء العرب :

ولهـا مضحك كثغر الاقاحي	وحديث كالوشي ، وشي البرود
كأن لسانا ساحراً في كلامها	أعـين بصوت للقلوب صيود
تميت به ألبابنـا وقلوبنـا	مراراً وتحييهن بعد همود

وكما قال شاعر عربي قديم :

وإذ ميعة اللهو تجرى بنـا	وحبل الوصال متين القوى
كساها الإلـه رداء الجمـال	ونور الجلال ، وهـدي التقى

●●●

المرأة العربية والاقتصاد

١٢

حسن التدبير ثروة كالمال ، بل هو حافظ للمال ، فالعاقل من يعرف كيف يربح بنشاطه وذكائه ، واستنباطه الوسائل الحكيمة ، ومن يعرف أيضاً كيف ينفق أمواله ، وكيف يزيد رأسماله ، ويوسع دائرة عمله ؛ لأن الذي ينفق ما يربحه ليس بعاقل ، ما دام لا يفكر بنوائب الزمان ، ولا يتقي مصارع الهوان .

الوارثون :

ها هم الذين ورثوا الأموال ، والأرضين والقصور من آبائهم ، انظروا كيف عصف الدهر بهم ، فذهب بما ورثوه ، وجعلهم من عامة الناس ، ينتظرون فرجاً من كرب ، ومخلصاً من محن الحياة ، ذلك لأنهم لم يتغلبوا على شهواتهم قبل التغلب على الثروة ، ولم يخضعوا نفوسهم الجامحة ، ولم يجدوا النصب الذي أرهق آباءهم في جمع المال ، التي يقدروه حق قدره ، لهذا تجدهم قد بددوا ما ورثوه من المال ، في البارات ، أو الحانات وعلى السيارات ، وفي المواخير ، وحول موائد الميسر ، وأهملوا أراضيهم وصناعتهم ، فاقترضوا وأنفقوا ، فلم يلبثوا إلا قليلا حتى رأوا قصورهم وأراضيهم تباع من غيرهم ، وحتى رأوا سحائب الموت تمطرهم بفواجعها ، ورأوا نفوسهم تقع في العذاب الأليم .

المهارة في الجمع والانفاق :

هذا مع أن آباءهم كانوا قد نشطوا في جمع المال ، بما أوتوه من قوة الارادة ، والثبات ، والبراعة والمقدرة ، ومهروا في الانفاق ايضاً ، فلم يتركوا نفوسهم تتمادى في شهواتها ، وتخرج عن القاعدة التي رسموها لها .

إذن فالمهارة في جمع رأس المال وفي استثماره أيضاً ، ومن يحرم منها فلا منجى له من الوقوع في مهاوي البؤس والشقاء ، شأن الكثيرين في الأمة العربية .

زيادة الثروة :

هل كثرت الثروة في البلاد العربية ؟ إنها لم تكثر فيها ، كما كثرت في العالم ، لأن مناجم الذهب والفضة هناك ، قد فتحت أبوابها للراغبين فيها ، فأخذ هؤلاء من فلزاتها ما عمروا به الدور والقصور بالأواني ، وزينو به معاصم وصدور الغواني ، وملأوا به بيوت الصناعة والتجارة ، وجيوب الرابحين ومخازن المحتكرين .

كما أن الانتاج الصناعي والزراعي ، كثر في العالم ، فارتفعت نسبة الدخل الفردي كثيراً ، مع أن الدخل في البلاد العربية ، لا يزال تافهاً ، في الأقطار التي لا نفط فيها ، أو نفطها قليل وهو لا يتجاوز المثل مثلين (بحسب القاعدة الذهبية) بالرغم من تنبه العرب الى تحسين صناعتهم وزراعتهم ، وهذا ما يجب أن تنتبه اليه المرأة والرجل معاً .

المرأة وواجبها :

من المحقق أن المرأة هي عامل كبير في المجتمع البشري ، فهي معاونة للرجل في الأعمال ، وهي ميزان البيت : يعمر بها ويخرب بها ، ولا فرق

بين المرأة العاملة في المحيط الراقي ، والمرأة الجـاهلة في المحيط المتأخر، إن لكل منها عملا ، ولقد ارتقت المرأة العروش منذ آلاف السنين ، وعملت في التجارة والصناعة والزراعة وفي ميادين الحرب ، وأخرجت الى العـالم رجالا دانت لهم الدنيا ، وحكموا ملايين البشر ، وملكوا عنان ثروة الأمم ، وعـلوا ذروات المجد والسؤدد . وقد أراحت المرأة الرجل ، وجعلته يتوجه إلى ناحية الانتاج العقلي والمادي ، بما قامت به في بيتها وحقلها من الأعمال الطيبة .

المرأة العربية :

والمرأة العربية ، في أوائل العهد الاسلامي ، كانت من هـذا النوع من النساء ، حتى إنها قادت الجيوش ، ودخلت معامع الحروب بنفسها ، واشتغلت بالسياسة والعلم والأدب ، ونظمت حياة البيت ، وأنجبت الملوك والأبطال ، والعلماء ، ولكن الدهر قسا عليها في العصور الأخـيرة ، فأخرجها من ميدان العمل والانتاج في المدن ، وحشرها في المطابخ ، أو بهو البيوت ورياشها ، وملابسها الفاخرة : للأكل ، والرقص ، والسمر والأزياء والبذخ المفقر ، والسيارات والبارات ، والنوادي في الزمن الأخير ، على أن المرأة في القرى ، بقيت بجانب زوجها ، تعمل في الحقول ، وتعنى بالماشية والطيور الداجنة ، وتقوم بجميع واجبات البيت .

العربية والثروة :

ما هو موقف المرأة العربية اليوم من الثروة في البلاد ، وهل يرجع اليها الفضل في جمعها ؟ وهل هي مسؤولة عن ضياعها ؟ إن الناس يبحثون عنها ، وبعضهم لا يزالون في غفلتهم ساهين .

العربيات أربع :

١ ـــ امرأة تغلب عليها زوجها ، فتركت امر البيت كله اليه ، حتى ولو قاده إلى الخراب والدمار .

٢ ـــ امرأة تغلبت هي على زوجها ، وجعلت كل شيء في يدها ، ولكن جرها حب الظهور الى البذخ والاسراف ، فخربت بيتها ، وقتلت مستقبل أبنائها ، ونغصت عيشة زوجها .

٣ ـــ امرأة حكمت عقلها ، واستخدمت ذكاءها ، وقيدت زوجها المسرف بقيود لطفها ، وراجح رأيها ، فنظمت أمور بيتها ، بحسب دخل زوجها ، لا تفرط في شيء ، وتحاسبه على كل شيء ؛ فابتهج البيت بنور الحياة الهنيئة ، وشب أولادها في أحضان السعادة والرفاهية ، وتعلموا طرق الكسب والانفاق والنظام والتنظيم .

٤ ـــ امرأة سارت إلى جانب زوجها ، تعمل وإياه في الطرق التي تجلب اليهما ماعتادا عليه من الحياة ، سواء أكانت في الحقول ، أم في الدور .

ونساء الفئة الأولى والثانية ممن يعشن في المدن ، ونسبتهن ٥٠ الى مائة ، وهن بلية البلاد وسبب نكبتها ، وهن اللائي جعلن ثروة البلاد تذوب ، وتتخذ سبيلها في البحر سربا ، ثمناً لمآكلهن ولباسهن وزينتهن وسياراتهن .

وأما نساء الفئة الثالثة ، فهن في المدن ايضاً ؛ ونسبتهن ٥ الى مائة ، وهن من فضليات النساء ، وزينة البلاد العربية وبهجتها .

وأما نساء الفئة الرابعة ، فهن يعشن في القرى ؛ ونسبتهن ٤٥ إلى مائة ؛ وهن كثيرات الأعمال ، قليلات المال ، لا يدخرن ولكـــن ينتجن ؛ وإنتاجهن هو الذي يستبقي بعض الحياة والمال في البلاد .

الحذر من الدهر القلب :

فعلينا أن ندرك هذا الخطر ، وأن نعمل على معالجته ، لأن من خطل الرأي

أن يخلد المرء إلى الدنيا ويغتر بها ، ويعيش في غض النعمة التي أسبغتها عليه ، ويدع التفكير بغده ، وأخذ الحيطة من نقمتها ، التي تنزل على حين غرة ، فتفجع بالأموال والأنفس ؛ بل عليه أن يكون على حذر من الدنيا المتلونة ، ويعتصم بالعقل والحكمة والاقتصاد ، ويتنحى عن الاحلام الفاسدة والأبهات الكاذبة .

نعم ان النفس تنزع الى أشياء كثيرة ، ولكن العاقل اللبيب ، يستطيع أن يقمع هواها ، ويقيدها عند شاطىء استطاعته ، بدلا من أن يخوض معها لجة بحر زاخر ، تصطفق متقاذفات أمواجه ، وتهاجم كل من على ظهره ، فتعدمه الحياة .

عمل المرأة العربية :

نعم : هذا ما يجب أن تدركه المرأة العربية أيضاً ، مثل الرجل ، وأن تشغل فكرها ، لأن لها حقاً في الحياة الهنيئة ، وعليها واجب تربية الأبناء ، وتأمين تعليمهم ومستقبلهم ، وتهيئة رأسمال لهم ، كالمرأة الغربية ، التي علمت سر الحياة ، وواجب البيت ، ومبادىء الاقتصاد ، وطريق الانفاق ، ولذة التوفير ، فتسلمت موارد زوجها ، ونظمت موازنة سنوية وشهرية ويومية لبيتها ، عينت فيها مخصصات لأجرة البيت ، وأخرى للأثاث والملبس ، والمآكل والمعالجة ، والتنوير والوقود ، والكتب والجرائد ، والمدارس ، والنزهة والسياحة والتوفير و ..... إلى آخر ما هنالك من نفقات .

عمل المرأة الأجنبية :

إن المرأة الأجنبية ، هي التي تشتري حاجات بيتها ، وهي الطاهية ، والخياطة ، وهي المربية لأطفالها ، والمعلمة لهم و ...

وبعد أن تقوم بكل واجباتها هذه ، تراها في أيام العطلة تتجول مع

زوجها أو صديقتها، في المتنزهات، وعندما يهبط الليل، تذهب الى النوادي الأدبية والسينما، أنيقة الملبس، (رغم بساطته وزهادة قيمته) بهجة النفس، تشع عيناها بنور السرور الداخلي، تضحك وتلعب وتراقص، كأن الدنيا كلها لها، ولم ذلك؟ لأنها أمنت طوارق الحدثان: بالخطة التي سنتها وسارت عليها، بتفكيرها بالمستقبل البعيد والاحتياط له، وبمعرفتها معنى الحياة، وتقسيم ساعات اليوم الى ساعات معينة: للنوم، والعمل، والمطالعة) والتسلية، والنزهة.

والمرأة الأجنبية مهرت في الطهي لأنها تقرأ كثيراً عنه، وتبتدع فيه أنواعاً جديدة، ومهرت في الخياطة، فهي التي تخيط (إلا ما ندر) لنفسها وأولادها، وهي التي تبدل زي ألبستها بحسب تبدل الزي، وتقدمت في العلم حتى أصبحت تشترك مع الرجال في بحوث السياسة، والفلسفة والاجتماع، والتاريخ والاقتصاد؛ ومهرت في الرقة والظرف، والدعابة، فصارت تمنح زوجها كل يوم ضرباً جديداً من ضروب الحب والعواطف، يجعله مشغوفاً بها زاهداً في غيرها، قانعاً بتلك السعادة الداخلية، معرضاً عن موائد الخمر والميسر، وأحابيل الغانيات، كما أوضحت ذلك في فصل سابق.

نصيحتي للمرأة العربية:

إني أنصح المرأة العربية، تلك المرأة التي أجلها وأحترمها وأعطف عليها، أن تنتبه الى كل ما تقدم لأن كرائم الأصلاب العربية، قد تناسختها، فأنت من أعز الأرومات وأشرف المعادن، وهي ذلك الكوكب المتألق في سماء العروبة، الذي سطع نوره، وهي المعول عليها في تحسين حال البيت العربي، إذا استجمعت قواها، ونفضت غبار الجهل عنها، وكبحت جماح النفس المبذرة، وتمكنت من التأثير على زوجها، أو إقناعه

بصواب رأيها وحسن تدبيرها ، وعلمت ان المهارة لا تنحصر في إدخال المال الى الجيوب ، بل وفي اخراجه منها .

إن المرأة العربية (واستثني اللاتي بلغن العلياء في العقل والعلم وحسن التدبير) لو بلغت من الرقي الدرجة المطلوبة ، لقللت من بذخها وإسرافها ، ولأنكرت على زوجها المسرف ، سوء تصرفه بالمال وكثرة الإنفاق ، ونبهته الى مصائب الناس ولأوائهم ، وعثرات الزمان ، وربما اتعظ بقولها ، وغير ما بنفسه ، وما نشأ عليه من الاسراف والتبذير ، وبذلك يحسن حال بيته ، ويبني مستقبله على أساس متين ، فيأمن الأزمات الهوجاء ، وينعم بذرية مباركة ، قرر مصيرها بحسن التدبير ، وأراها سبل المجد والرفعة .

المرأة العربية المبذرة المسؤولة:

المرأة العربية لم تقطع شوطاً بعيداً في التقدم والنجاح بعد ، ولكنها سائرة في ذلك الطريق ، وستصل الى نهايته يوماً (ان شاء الله) لذلك فهي تعرف اليوم طريق الاستهلاك ، أكثرمما تعرف طريق الانتاج ، والتوفير ، والاقتصاد ، إن الطعام الذي يطبخ في بيتها يكفي لعشرة اشخاص ، مع أن أفراد البيت أربعة ، لأنها لا تعرف أن الغذاء قد أضنى جسم العربي ، وابتلاه بمرض الكبد والكلي ، والمعدة والقلب ، وبالسكري والزلال ، والكلسترول ، والرمل وتصلب الشرايين ، والروماتزم والامراض الجلدية .

وإذا صادف ودعا رب البيت خمسة أشخاص من اصدقائه مثلاً ، لتناول الطعام في بيته ، رأيت زوجته تقوم باعداد الطعام لعشرين شخصاً ، أي إذا كان الرجل مبذراً يحب الظهور ، فهي الى ذلك أسرع ، مع ان الغربية لا تطهي إلا ما يكفي افراد العائلة ، أو أفراد المدعوين ، ومن الصعب ان تجد عندها طعاماً الى شخص آخر .

والمرأة العربية وإذا أرادت لباساً جديداً فانها تبتاع أكثر من اللازم ، وتتبع في ذلك عدة أذواق ، لا ذوقها فقط ، وتخيط ملابسها عند أشهر الخياطات والخياطين ، مع أن الغربية تقتنع بلباس بسيط ، معتدل الثمن يحتفظ بجديته ، جذاب المنظر ، فتخيطه هي ، (وفي بعض الاحيان خياطة) (ويكفيها منها حسن ذوقها) وتملي الزي الذي ترغبه هي ، لا الخياطة ، وبذلك توفر كثيراً .

وفي الايام المعدة لاستقبال الزوار تقوم المرأة العربية ، بتقديم أنواع الحلوى والمرطبات الكثيرة والفواكه المنوعة ، للدلالة على ذوقها وبذخها وأبهتها ، وهذا ما يرهق ميزانية البيت . أما المرأة الاجنبية ، فانها تكتفي بالشيء اليسير ، ويمكن ان تكتفي بتقديم كوب من الشراب ، أو الشاي وقطعة صغيرة من الحلوى (كاتو) .

والمرأة العربية عندما تريد النزهة ، تتكلف في تهيئة الأكل والسيارة ، وتذهب الى مدينة اخرى ، أو قرية نائية ، أو مصيف ، فلا ينقضي ذلك اليوم ، إلا وتكون قد أنفقت ما يعادل نفقات البيت في أسبوع ، مع ان الغربية تكتفي بالمتنزهات الجميلة القريبة حيث لا تكلفها شيئاً .

والمرأة العربية عندما يعتريها أو يعتري افراد العائلة ابسط مرض ، تسارع في طلب الطبيب ، وهناك الأجرة (عفواً ايها الاطباء !) وهناك ثمن العلاج ، وذلك لأنها لا تعرف علم الصحة ، وطريقة معالجة الحالات المرضية البسيطة ، ولا تعرف طرق الوقاية . أما المرأة الغربية فانها تعلم ما يلزمها من علم الصحة ، وأنواع المرض وطرق الوقاية ، فتقوم بنفسها بما يجب ، إذا كان المرض بسيطاً ، وبذلك توفر المال الكثير .

والمرأة العربية تميل الى تغيير أثاث بيتها ، كلما وجدت زياً جديداً ، وهذا يكلفها كثيراً ، مع ان الغربية تكتفي بأثاث جميل رخيص الثمن ، لا تهتم بتبديله إلا نادراً .

والمرأة العربيـة تميل الى اقتناء السيارات الخاصة ، لاستكمال أسباب سرورها ولهوهـا ، وتفوقها على غيرها ، وهذا ما جعل البـــلاد تنوء بأثمان السيارات الممتازة ، وبما تستهلك من البانزين والمطاط الفاحش الثمن ، بينما الغربيـة قلما تقتني السيارة إذا لم تكن هي ومحروقاتهـا ومطاطهـا من انتاج بلادها ، وزهيدة الثمن .

هذا ما ذهب بثروة البلاد ، قبل الحرب العالمية الثانية ، وبعدها ، فحلت الضائقة الاقتصادية ، ونادت الامة العربية بالويل والثبور من كثرة الديون ، وقلة المال الواجب تخصيصه للأعمال المنتجة ، لأن الثروة التي أضاعها فريق من أبنـاء الأمة ، قد أقعدت الأمة عن الأعمال المنتجة الواسعة ، وتركتها صريعة الفقر والفاقـة ، ورمت بعض أفرادها بسوء الأخلاق ، بعد أن كانت خير أمة أخرجت للناس .

وليس بعامر بنيان قوم   إذا أخلاقهم كانت خرابا

فعلى المرأة العربية ، ان تستمع الى ما قلته بدقة ودون تأثرات نفسية ، وعندها تعلم : أني ناصح أمين ، وأن عليها إصلاح حالها ، والتفكير بغدها وزوجها وولدها ، والضغط على زوجها للاقتصاد ، فبذلك تجلب السعادة والهناءة الى بيتها ، وتبعد عنه النقمة والشقاء .

وإني بهذه المناسبة أريد تنبيه المرأة العربية ، لشريعة حمورابي (العربي)، التي تقول : « إذا لم تكن المرأة ربة المنزل مدبرة ، بل كانت جوابة ، أو تسببت بخراب بيتها ، وأهملت زوجها ، فيجب ان تلقى في الماء » (من كتاب مركز المرأة : لجان أمل ريك) (أي تغرق في النهر) ، إن هذا العقاب شديد ولا شك ، ولا يجوز تطبيقه في هذا العصر ، ولكني أردت بيانه لتعلم المرأة العربية ، ان مسؤوليتها كانت عظيمة : في الماضي كما هي في الحاضر .

كيف تقتصد وتجمع الثروة ؟

إن العاقل من يبذل جهده ، في ما يدفع عن نفسه ، وأهله وبلاده ، صروف الدهر ، ونوازل المكروه ، ويبتعد عن الموارد التي فيها هلكته ، ويعصم نفسه بمجاهدة هواه ، ويعمل الفكر لخيره وخير أمته ، والجاهل من يتغلب عليه الهوى ، فيصده عن الطرق القويمة . ويوقعه في المهاوي السحيقة ، ويرميه بنبال الفناء فيصبح موله العقل ، شارد الفكر ، يطلب الخلاص من المحن التي حلت به فلا يجد الى ذلك سبيلا .

فعلى العربي أن يفكر في الزمان المقبل وأن يصون نفسه ، وإلا سقط فى المواطن الرذلة ، وصهرته حدابير السنين ؛ وعلى المرأة العربية أن تقوم بما عليها : لحفظ كيان بيتها ، وتنظيم شؤونها ، وإبعاد شبح الفقر والشقاء عن أسرتها ، وليس ذلك صعباً عليها ، إذا أمعنت في الامر ، وسارت على الدرب الذي تسير عليه المرأة العاقلة ، في الاعمال البيتية والاقتصادية ، والتوفير ، كما بينته آنفاً ، وخاصة بعد أن قطعت شوطاً في طريق الثقافة .

وأول شيء : عليها أن تنظم موازنة سنوية لبيتها ، بحسب موارد زوجها ، تدونها في دفتر خاص ، ثم تقسمها الى إثني عشر شهراً ، ثم تدون المخصصات الشهرية في حقل خاص بحسب أنواعها ، والنسبة المئوية الواجب تخصيصها لكل نوع ، من انواع النفقات هي كما يلي :

٢٠	إيجار للبيت
٣٠	للغذاء
١٢	الملبس
٦	المدارس
٣	المعالجة

٣	النزهة
٣	الأثاث
٤	التنوير والوقيد والتدفئة
٣	الكتب والجرائد
١	اعانة للفقراء
٥	المتفرقة
١٠	التوفير .
١٠٠	المجموع

وفي آخر كل شهر تدون النفقات في حقلها الشهرى بجملة ، وتجاه المخصص لكل نوع ، مأخوذة من الدفتر اليومي .

أما النفقات اليومية ، فانها تدون أولاً في مفكرة صغيرة بأنواعها ، ثم تنقل الى دفتر خاص ، حيث تقيد يومياً ، كل نوع في حقله ، وهذان الدفتران ينبهان الى النفقات التي أكثرت منها ، والى الاقتصاد ، وهما اليوم عماد كل منزل غربي ، بل هما عنوان النظام هناك ،ذلك لكي لاتتجاوز ربة البيت حدود ما خصص لكل شيء .

والمخصصات تزيد وتنقص ، ولكن تبقى هـذه النسبة معمولاً بها ، فاذا كانت موارد الرجل كثيرة ، فانه يخصص الى المنزل المقدار الكافي وتنظم الموازنة بحسبه ، ثم يخزن الباقي ، أو يستثمر في التجارة والصناعة والزراعة أو في انشاء الابنية ، وفي آخر السنة إذا ظهر وفر في بعض البنود ، فانه يضاف الى بند التوفير ، والمال الموفر يشرى به اسهم ذات مورد ثابت ، وهنا يجب الانتباه الى بعض شركاتنا الوطنية !!! التي استثمرها القائمون عليها ولم يتركوا شيئاً للمساهمين ، أو يشري به حلي ، أو يخزن ذهباً أو نقداً مأموناً من تقلبات الاسعار ، لبينما يكثر ويبتاع به أراض أو

يبني به عقار . وعلى المرأة ان تطلع زوجها على هذه الموازنة ، وكذلك أولادها تدريجـاً لكي لا يطـالبوها بنفقـات هي خارج الموازنة والاستطاعة .

وعلى المرأة ان تعطى زوجها : المخصص لنفقاته الشهرية ، شهرياً أم أسبوعياً ، وتراقب إنفاقه اياها بلطف ، لكي تصونه عن مواضع الزلل ، وتعطي أولادها متى كبروا مايحتاجونه من المال المخصص لهم .

وعلى المرأة العربية تقسيم ساعات يومها ، فتعمل حتى الظهر في الطهي والكوي ، والخياطة وكل ماهو عائد للبيت أي ألاتتكل على الخادمة ، فالسعادة في العمل ، وبعد الظهر تخصصه للمطالعة والموسيقى وتعليم أولادها الصغار وللزيارة أو للنزهة كما سبق وبينته في فصل سابق .

وا كرر القول إن عليها أن تتعلم الخياطة ، لكي تقوم بنفسها بخياطة ملابسها وملابس أولادها لكي تستغني عن الخياطات ، إلانادراً ، فتوفر بذلك كثيراً .

وعليها أن تتقن فن الطهى كي يخرج الطعام من تحت يدهـا قليل الكلفـة ، حسن الطعم ، منوع الشكل ، على أن يكون الطعام لوجبـة واحدة في النهـار (لوقت الظهر) ولا يزيد عن حاجة أفراد البيت ، وطعام المساء يجب أن يكون بسيطاً ، لان بلادنا معتدلة بل حارة ، وكثرة الاكل فيها يضني أجسام أهلها ، ويخرب كبدهم وكلاهم وقلبهم وهم في سن الكهولة ، على عكس البلاد الباردة ، التي يحتاج المرء فيهـا الى كثرة الطعـام ، ليعوض ما يحرقه الجسم من الشحوم ، والتي تقوى المعدة فيها على الهضم ، وتقوي الكلي والكبد على تصريف السموم من الجسم .

وعليها إذا دعا زوجها بعض الاصدقاء ، أو هي دعت بعض الصديقات الى الطعام ، أن تهيئ الطعام بحسب العدد ، وألا تزيد في أنواع الطعام على ثلاثة أو أربعة انواع ، على أن يكون أحدها لحماً أو سمكاً أو دجاجا مع نوع من الحلوى وفاكهة ، والحساء لاتقدم إلا مساء .

وعليها أن تراقب شراء حاجات البيت بنفسها ، وأن تشتري مؤنة البيت في مواسمها أو شهرياً لكي لاتغبن في السعر أو يرتفع ، فتقلل من كمية الشراء أو يقل التوفير ، وعليها أن تحوي على ميزان تزن فيه ما تشتريه .

وعليها أن تقتني الملابس البسيطة والغالية ، فالبسيطة هي أكثر ملابسها والغالية هي لايام خاصة ، على أن تعرف كيف تلبس وكيف تتأنق ، لان الاناقة تخفي الملابس البسيطة .

وعليها ان تستبقي بعض الملابس والاحذية جديدة ، لأيام الاعياد والزيارات الهامة ، لكي لاتضطر الى شراء الجديد ، في كل دعوة أو عيد ، وهذا مايجب تطبيقه على أولادها وأن تنصح به زوجها .

وعليها أن تفضل إنتاج بلادها من مأكل وملبس على كل انتاج خارجي لان الذي صنعه أبوها وأخوها وولدها .

وعليها أن تقلل من المساحيق ، لانه جمال كاذب ، ومخرب لجلدة الوجه ، أو مفرغ للجيوب ، وعليها ان تترك جلدة وجهها للطبيعة وحدها ، مع بعض العناية التي ذكرتها في فصل سابق .

وعليها أن تتعلم مبادىء حفظ الصحة بقراءة الكتب الخاصة ، لكي تعرف كيف تعني بصحتها ، وصحة أولادها وزوجها ، وما هي الامراض وأعراضها ، وما هي العلاجات الشافية التي يمكن استعمالها دون استشارة الطبيب ، وماهي الأمراض التي تستدعي الطبيب . (الرجوع إلى فصل حفظ الصحة)

وعليها أن تهتم في تزيين بيتها ، دون الالتجاء الى تبديل وتغيير في أثاثه (إلا أقله) ؛ لأن التبديل والتجديد يستنزف نفقات كثيره ، وخاصة في هذه السنين .

وعليها أن تقلل من ارتياد السينما غير الأخلاقية ، والجالبة للنفقات الكثيرة .

وعليها أن تبتعد ما أمكن عن حديث المأكل والملبس والأزياء مع أترابها

لكي لا يكون ذلك شغلهن الشاغل ، يتسابقن عليه ويتفاخرن به .

وعليها أن تسعى في تطبيق الزواج الاجباري ، وفرض ضريبة على العزاب تساعد الحكومات العربية بها المتزوجين العاملين .

وعليها أن تسعى لاصدار قانون بملاحقة البغاء بشدة ، بعد قانون الزواج الاجباري ، وهذا ما يروج الزواج ، ويكثر النسل في البلاد العربية الواسعة بأراضيها ، فيزيد الانتاج ويحسن حياة العائلة ، وعليها أن تسعى في تخفيف مهور الزواج ، لكي لا يحجم الشباب عن الزواج لغلائها ، لأن في ذلك ضرر على الأفراد ومجموع الأمة .

وعليها أن تتجنب عرض جهاز العرس على المدعوات ، لأن عرضه يسيء الى كبرياء وعزة الأوانس ، فيتزاحمن على إخراج الأحسن والأكثر قيمة في دورهن ؛ وهذا ما يفرغ جيوب الآباء ، ويقلل من الزواج ، ويجعل الفقير يحقد على الغني ويتمنى له المصيبة في أملاكه وأمواله وأولاده .

وعليها أن تعمل على منع عرض ملابس المدعوات في الأعراس ، (أي تبديل الأثواب) كلما طلبت المغنيات بعض الراحة (انتراكت) لأن هذا التبديل غرور وجهل ، او أبهة كاذبة ، وباعث لحزن المتوسطات والفقيرات ، اللاتي يحضرن العرس .

وعليها أن تسعى لمنع البذخ في أيام الاعراس ، بالمأكول والمشروب ، وعدم تقديم الطعام الى المدعوات والاكتفاء بالضروري الرخيص الثمن ، وكذلك في أيام زيارات السيدات لها .

وعليها أن تمنع ، وتسعى في منع تدخين التبغ والنارجيلة ، ليأتي أولادها مثلها ، لأن التدخين يضني الأجسام ، ويفرغ الجيوب ، وأن

تسعى في منع زوجها عن التدخين ، وشرب المسكر ، ولعب الميسر ، وهذا ما يجعل أهل البيت سعداء .

وعليها أن تسعى وراء العلم ، لأنه هو الذي ينبهها الى الحياة ، وهو الذي يجعلها تنفذ نصائحي هذه .

وعلى الجمعيات النسائية أن تنهض بواجبها بهمة قعساء ، وان تهتم بتعليم البنات وأن تعالج شؤون المرأة ، وتأخذ بيدها إلى الهناءة والسعادة ، وتلاحق ادارة المعارف لتنظيم برامج المدارس ، بحسب حاجة البيت .

وعليها أن تنشط زوجها للمزاحمة في سبيل الكسب الحلال ، لأن على المرأة واجب التنشيط دوماً وليكن تنشيطها بمهارة ، وباعثاً للأحلام الذهبية ، وحافزاً للاثراء الهنيء .

وعليها أن تفرح وتمرح وتسر زوجها وأولادها ، بكل ما أوتيت من مهارة ، لأن الفرح والسرور ، يريح الذهن ، وينسي صعوبة الحياة ، ويعوض عن بعض الملابس الكمالية ، والغذاء الزائد ، وهذا اقتصاد في العمر ، فلا تكبر في السن رغماً عن قيود النفوس ، وتستطيع عندئذ أن تدعي أن موظفي الاحصاء يسجلون السيدات قبل ولادتهن !!!

ولقد جاء في القرآن الكريم آيات كثيرة عن الاقتصاد ، منها :

« إن المبذرين كانوا إخوان الشياطين » .

« والذين إذا أنفقوا لم يسرفوا ، ولم يقتروا ، وكان بين ذلك قواما » .

« ولا تجعل يدك مغلولة إلى عنقك ، ولا تبسطها كل البسط ، فتقعد ملوماً محسورا » .

وقال النبي (ﷺ) : ليس الغنى عن كثرة العرض (ما يتموله الانسان ويقتنيه من المال وغيره) ولكن الغنى غنى النفس » . (أخرجه الشيخان)

أي أن غنى النفس هو الذي يريح الانسان ، ويحمله يحفظ ثروته ويستثيرها ليزيد دخله .

قيل إن علياً (رض) هو القائل لهذا البيت :

إذا لم يكن في منزل الحر حرة مـــدبرة ضاعت مروءة داره

وكتب علي (رض) الى ابنه محمد بن الحنفية :

« إحفظ ما في الوعاء ، وشد الوكاء ، فحسن التدبير مع الاقتصاد ، أبقى لك من الكثير مع الفساد ، والعفـة مع الحرفة ، خير من السرور مع الفجور » .

وقال حبيب بن أبي ثابت :

« ان تعز في سمل ، خير لك من أن تذل في مطرف ، وما اقترضت من أحد ، خير من ان أقترض من نفسي » .

وقال أبو ذؤيب :

والنفس راغبة إذا رغبتهـا وإذا ترد الى قليل تقنـــع

* * *

هذه بعض حكم ونصائح عربية جـديرة بالاحترام ، وجديرة بأن تكون عظة طيبة للمرأة العربية ، التي أطلب من الله توفيقها ، وإبعادها عن شرور الحياة ومهلكاتها ، لانها هي التي أضاعت ثروة البلاد ، وهي التي تستطيع ردها . ولأنها تعاسة الحياة ، وسعادتها ، والجحيم والنعيم .

وإني أختم هـذا الفصل ، بقطعة من خطـاب لهربرت موريسون (الوزير البريطاني السابق) في الاتحاد العمالي النسائي البريطاني في لندن ، إذ نصح المرأة بقوله :

١ ـ شجعي أولئك الذين يخرجون لأعمالهم دائبين ، من أجل أسرتك ومن أجل اسرة الوطن الكبرى التي تنتسبين اليها .

٢ ـ لا تتهوري في الشراء . اعرفي قيمة النقود ، وضعيها في محلها . ولا داعي لشراء ما أنت في غير حاجة ماسة إليه .

٣ ـ حاربي الذين يضاعفون الأسعار بمقاطعتهم ، وابلغي الحكومة عنهم .

٤ – لاحظي في مشترياتك جودة البضاعة ، وأدب الخدمة ، ولا تترددي في مدح من يستحق المدح ، وفي الانتقاد بذوق ، ولكن بحزم .

٥ – تذكري أن رأيك هو الرأي العام ، وان الرأي العام قوي عظيم .

٦ – لاحظي الاقتصاد في الاضاءة والوقود ، وإذا أمكنك أن تدخري من ذلك شيئاً ضئيلاً ولو كان لا يساوي إلا ٢٤ مليما في الأسبوع ، فافعلي .

٧ – احذري الصرف من كل نوع ، سواء فيما يختص بك ، أو بالمصالح العامة ، واعلمي أن من حقك إبداء الرأي في كل مصلحة عامة .

٨ – إجعلي البيت خير مكان لقضاء السهرات ، فهذه ضمانة أكيدة لمساعدة ميزانية الأسرة .

٩ – لا تقتصدي فيما يختص بزوجك وولدك ، وتسرفي فيما يتعلق بك ، بل كوني منصفة عادلة ، وطبقي المساواة على الجميع .

١٠ – إفعلي هذا كله واكثري منه ، وعلى ثغرك ابتسامة الرضاء والفرح والحياة .



المرأة العربية والاخلاق

١٣

المرأة العربية ، هي المحافظة لميراث الآباء والأجداد الأخلاقي، فان أضاعت هذه الأمانة ، أضاعت مكانتها ومكانة زوجها وولدها ، وأصبح بيتها معيرة بين الناس، يرشقونه باللذعات المؤلمة والكلمات البذيئة ، ويجعلون بينه وبين بيوتهم سداً منيعاً ، لا يمكن عمل فجوة فيه ، لتكون مخرجاً من ذلك الحصار ، في عشرات السنين ، مهما اعتدلت الأخلاق ، لأن الاسم السيء يلازم أهله ، ويبقى على الدهر .

إن المرأة العربية التي تتقلب في نعماء الرجل فضله ، عليها ان تحافظ على اسمه وكرامته ، وعليها أن تفكر طويلا بأمور الحياة ، وويلات الزمان ، وعليها ألا تأنس بهلكة نفسها ، بل عليها ان تستبقي تلك النفس التي هي أعز كل شيء عليها ، مرفوعة العماد ، مصونة من الالسنة والغمز واللمز ، وحديث السوء والاحتقار ، والذل والصغار .

وعلى المرأة العربية ، ان تذكر شرف آبائها ، لأن حسن التذكير يؤثر عليها ، والموعظة البالغة تبعث فيها روح التيقظ .

إني على يقين أن أعلام الهدى لا تدرس في أمة ، إلا إذا هزعت أخلاقها ، وتصدعت صروح عزتها وكبريائها ، وأن الأمة التي تريد ان تعيش في قرارة الأمن والسكون ، عليها ان تحافظ على أخلاقها ، لأن في محافظتها عليها ، يحفظ البيت من الانهيار ،

ويبق الذكر الحسن على كل شفة ولسان، وتدخل الراحة والاطمئنان الى نفوس الزوجين والولد .

وليس بعامر بنيان قوم   اذا أخلاقهم كانت خرابا

وليست المهارة في حفظ الشرف من تجار الاعراض فحسب، بل وفي حفظه من ألسنة السوء أيضاً ، وذلك باتقاء الشبهات، ورحم الله امرءاً جب الغيبة عن نفسه .

لقد حافظت المرأة العربية ، على أخلاقها العالية ، وعفتها وشرفها عدة عصور ، رغم شدة هـذه العصور عليها وعلى قومها ، فيجب أن تحتفظ بهذه المناعة المشرفة ، في هذه الفوضى الأخلاقية العالمية التي تعيش فيها اليوم بعض الامم ، وبعض المدن العربية الكبيرة ، ولنأخذ العبر من المقتولات بأيدي آبائهن وأزواجهن وأخواتهن ، انتقاماً لشرفهم ، ومن اللآتي يسقطن في حمأة الرذيلة فيحرمن عطف الوالدين والاخوان والأزواج ، والأولاد وبنات قومها ورجالهم ، ثم لما يندمن لا يجدن من يقبل توبتهن ، ويرحم بكاءهن ، ثم يقعن في العاهات المنوعة الخطرة ، فلا يلقين من يعطف عليهن ولا من يعالجهن ، فيذرفن دموع الأسى على ماضيهن الناصع قبل تدهورهن ، وعلى ذلك البيت الذي رباهن ، تربية العطف والحنان ، وعلى أهلهن الذين ينكرونهن ، بل ينتظرون فرصة تسنح لهم لغسل ما لحقهم من العار ، وذلك بقتلهن ، وعندئذ لا يجدن سبيلاً لخلاصهن من تلك الكارثة الأخلاقية إلا : بجرعة سم ، او بطعنة سكين يقطعن بها شرايينهن ويمزقن أحشاءهن .

كيف تحفظ الأخلاق ؟ إن الأخلاق تحفظ : ١ — بالمرأة ٢ — بالزوج او الولي ٣ — بالحكومة .

المرأة :

فان حفظت المرأة اخلاقها ، فليس لأحد اليها سبيل ، وتعيش قريرة

العين ، ناعمة البال ، وأحسن نصيحة للمرأة هي :

١ - الابتعاد عن عشيرات السوء ، لأنهن لا بد وأن يؤثرن على البسيطات .

٢ – عدم التبرج في الطرقات ، والدخول في الاحاديث الطويلة ، والتكلم بصوت عال ، والقهقهة (في الطرقات) .

٣ – الاقلال من صحبة النساء ، لأن كثرة المصاحبة توجب تعب البال ، والقيل والقال .

٤ – التلهي في أعمال البيت والمطالعة والموسيقى ، وتربية البنين ، والعناية بالزوج .

٥ – الانتباه الى بناتها ، ومنعهن عن المساحيق وأنواع الزينة قبل زواجهن ، وعن معاشرة غير المهذبات .

٦ – عدم قبول أصدقاء زوجها في البيت ، إن كان الزوج غائباً .

٧ – عدم ارتياد أماكن النزهة والملاهي ، إلا مع زوجها ، أو وليها ، أو نساء فاضلات .

٨ – عدم ارتياد السينما التي لا تكون أفلامها أخلاقية .

٩ – العمل على تبديل رأي الزوج (الأحمق أو المتفرنج) بلطف إذا كان رأيه بعيداً عن عادات المحيط والأخلاق الرضية ، لأن هذا الزوج الذي يشجعها اليوم على الحرية ، ومعاشرة أصدقائه ، سيعود يوماً إلى صوابه ، فتدب فيه الغيرة أو أنه يرى تشجيعه قد دهور إمرأته وأخرجها عن النظام الأدبي الاجتماعي ، فيطلقها ، وعندئذ تبقى في شقاء إلى آخر حياتها ، هذا إذا تخلصت من القتل أو الانتحار .

١٠ – الاعتقاد بأن السعادة ، هي في الحياة مع الزوج والأولاد في بيت هنيء ، وفي مال معتدل وصحة جيدة ، وفي علم وعقل وأخلاق رضية ، والحب الحقيقي هو الحب بين الزوجين وحب المرأة لأولادها ، ووالديها وإخوتها .

١١ - أخذها العبر من غيرها لتعتبر بها ، والتشبه بالطبقة الراقية الخلوقة من النساء .

١٢ - الانتباه لأفراد من الشبان الذين يلاحقون النساء في الطرقات أو المتنزهات، ويسعون في إيقاع المرأة في شباكهم ، واخراجها عن جادة الشرف ، حتى أن بعضهم يلاحقون فتاة في الطريق فيتقدم منها أحدهم ، يريد مغازلتها ، ثم يعود إلى رفقائه ويقول لهم بانها أحبته ، مع ان تلك المسكينة ، تكون قد صدته ، وعندئذ فلا يراها أحد من رفاقه في الطريق إلا ويلاحقها لينال رضاءها ، (كما ادعي رفيقه) وهذا ما يفضح البنت ويسيء الى سمعتها بين الشبان ، ثم بين أخواتهم ، فلا يعود أحد يرغب في الزواج منها ، فتعيش في بيتها عانسة تعيسة ، وبعض البنات يردن التمثل بالغربيات فتفتش بنفسها على زوج ، فيوماً تكون مع زيد ، ويوماً مع عبيد ، وهذا ما يهدم صرح شرفها من حيث لا تدري ، لأن الألسنة تلوكها ، فلا يعود أحد يقرب منها إلا لتكون له خليلة لا حليلة .

١٢ – الانتباه جيداً عند معاشرة الرجال ، التي تضطر الى معاشرتهم ، بحسب رغبة زوجها أو شقيقها ، أو أخيها فلا تترك مجالاً لهم ، للمزاح والخروج عن أدب الحديث ، وعليها أن تستبقي هيبتها مها طالت المعاشرة ، حتى إذا بعدت عنهم في يوم ما ، لا يكون ثمة ما تنتقد عليه .

الزوج :

وأحسن نصيحة للزوج هي :

١ – أن يعاشر زوجه معاشرة حبية ، بعيدة عن الحدة والنزق .

٢ – ألا يترك زوجه تعاشر إلا النساء اللاتي يتفق معها على معاشرتهن .

٣ – ألا يدعها تكثر من الخروج من البيت ، وقضاء الوقت بالزيارات

والطرقات والمتنزهات ، ويراقب حياتها دوماً .

٤ ـ ألا يشجعها على التفرنج السريع ، لأنها (بنو) سريعة التقليد ، بعكس الغربيات اللاتي عشن بغير حجاب ، وهن يتثقفن منذ اكثر من مائة سنة .

٥ ـ ألا يعمل مثل غيره من الغربيين ، فيجعل زوجه رئيسة مجالس أصدقائه ، لأنه لا يزال بسيطاً ضعيفاً ، مهما تعلم .

قال علي (رض) : « ليس خروج النساء بأشد من إدخالك من لا يوثق به عليهن ، لا تملك المرأة من أمرها ما جاوز نفسها ، فان المرأة ريحانة وليست بقهرمانة » . (نهج البلاغة ٣ ـ ٦٢ و ٦٣)

وعليه أن يعلم أن :

المرأة المتزوجة بقبيح ، إن عاشرت الجملاء تتألم .
والمرأة المتزوجة بمن تقدم في السن ، إن عاشرت الشبان تتألم .
والمرأة المتزوجة من شرس ، إن عاشرت الخلوقين الناعمين تتألم .
والمرأة المتزوجة من فقير ، إن عاشرت الأغنياء تتألم .
والمرأة البسيطة إن عاشرت الشبان المخادعين تتألم .

وبما أنها لا تزال في أول عهدها ، بالحياة الاجتماعية ، فلربما جرها التألم ، إلى أمر ما كانت تفكر به قبل هذا ، فيكون الزوج قد جنى عليها ، وعلى نفسه ، وعلى ولده ودينه .

٦ ـ ألا يغدق عليها الأموال الكثيرة مهما كان ميسوراً ، لأنه يعودها على التبذير ، والخروج عن المألوف ، ولا يحرمها من المال الضروري ، فانه يؤلمها ويحزنها ، ولربما تمنت مال غيره ، إن كانت هوجاء .

٧ ـ أن يراقب الكتب التي تقرأها ، ويختار لها الأحسن .

٨ — ألا يدعها تذهب وحدها إلى أماكن اللهو ، والاجتماعات المكتظة بالرجال .

٩ — ألا يطري أمامها الأغنياء والمغرمين ، ولا الرجال الأقربين ، الذين أعجب بهم أخلاقياً وأدبياً واجتماعياً ، وثقافياً وجاهاً ، [إلا] بنسبة محدودة .

واجب الحكومات العربية :

أما الحكومات العربية فعليها واجب في :

١ — منع الأزياء غير الأخلاقية .

٢ — منع بعض الشباب عن ملاحقة النساء . ببث موظفي التحري الأخلاقي ، لمراقبة النسوة والشبان في الطرقات وأماكن النزهة ، وفي كل مكان .

٣ — منع الأفلام المغرية بسوء الأخلاق ، وذلك بتخصيص موظفين من ذوي الأخلاق الحسنة لمراقبة تلك الأفلام قبل عرضها ، ثم السماح لأصحابها بتخصيص أيام للسيدات (كما تفعل سوريا) .

٤ — عدم السماح بسباحة المرأة والرجل معاً في البحار والبحيرات .

٥ — عدم السماح للمرأة بالسفر إلى مدينة أخرى ، أو مكان بعيد ، دون وليها ، إلا إذا كانت متجاوزة سن الشباب .

وقد قال النبي (ص) : « لا يحل لامرأة تؤمن بالله واليوم الآخر أن تسافر مسيرة يوم وليلة إلا ومعها محرم لها » .

(أخرجه الخمسة إلا النسائي)

٦ — عدم السماح للمرأة بالتنزه إلا مع وليها ، والنساء غير المشبوهات.

٧ — مراقبة بيوت الدعارة ، والبيوت السرية بدقة .

٨ — تنبيه الزوج أو الولي ، إلى ما يهمه عن حالة زوجه أو قريبته ، بصورة سرية .

٩ — سوق النساء والرجال الذين يخالفون قواعد التربية الأخلاقية إلى القضاء تأديباً لهم وإرهاباً للغير .

١٠ — منع المرأة من استقبال أصدقاء زوجها ، أثناء غيابه عن البيت.

١١ — منع الاسراف والتبذير في الملبس والسيارات ، وبذلك توفر أموال البلاد ، وتحول دون إغراء الفقيرات ، وقد قال أمير المؤمنين عمر ابن الخطاب (رض) : « من دخل على الأغنياء ، خرج وهو ساخط على الله » . (عيون الاخبار ١ - ٢٤٧)

١٢ — التفتيش عن النساء والفتيات الفقيرات ، اللواتي لا معين لهن ، وإعالتهن على حساب الحكومة .

والحكومات العربية متى أخرجت نظاماً كهذا ونشرته ، فان المرأة والرجل ، يتقيدان بما جاء فيه عنهما ، ما دامت الرقابة شديدة من قبل الحكومات .

ومن حسن الأدب : أن يتجنب الرجل كل ما هو غير مستحب عند زوجه ، ليستبقي ودها واحترامها ، ويقصيها عن الأحلام الفاسدة .

ومن حسن الأخلاق : أن تبعد المرأة عن الغيبة ، لأنها مضرة ، ولا تستبقي صداقة أحد . وقد قال الله تعالى « ولا يغتب بعضكم بعضاً » وقال النبي (ص) : « من رمى مسلماً بشيء يريد شينه به ، حسبه الله يوم القيامة على جسر من جسور جهنم » . (أخرجه أبو داوود)

وقال (ص) لا يدخل الجنة نمام . (أخرجه مسلم)

وقال عمر بن الخطاب (رض) : « أحب الناس إلي ، من أهدى إلي عيوبي » وذلك بدلاً من ان يذكرها للناس في غيابه .

وقال شاعر عربي :

لا تلتمس من مساوي الناس ما ستروا

فيكشف الله ستراً عن مساويكا

واذكر محاسن ما فيهم إذا ذكروا

ولا تعب أحداً منهم بما فيكا

وقال عربي آخر :

وكيف ترى في عين صاحبك القذى   وتخفي قذى عينيك وهو عظيم

(عيون الاخبار ٢ — ١٢ — ١٩)

ومن محاسن الاخلاق ايضاً أن تبتعد المرأة عن النميمة لأنها أصل العداوة بين الناس.

وقد قال الله تعالى : « ولا تطع كل حلاف مهين هماز مشاء بنميم ».

وقال الأعشى :

ومن يطع الواشين لا يتركوا له   صديقاً وان كان الحبيب المقربا

وقال عربي آخر :

إذا الواشي نعى يوماً صديقاً   فلا تدع الصديق لقول واش

سأل رجل ، أمير المؤمنين عبد الملك بن مروان الخلوة ، فقال لاصحابه : « إذا شئتم تنحوا » فلما تهيأ الرجل للكلام ، قال عبد الملك : « إياك وان تمدحني ، فاني أعرف بنفسي منك ، أو تكذبني فانه لا رأي لكذوب ، أو تسعى بأحد الي ، وإن شئت أن أقيلك أقلتك ! » قال : أقلني ! (عيون الاخبار ٢ — ٢٠ — ٢٢)

لأنه خجل ، او خاف سوء العاقبة .

هذا ما يجب على المرأة والرجل العربيين والحكومات العربية أن تفعله لتصون ميراثنا الخلقي ، وقد ذكرت ذلك في فصول سابقة ، وكررتها في هذا الفصل لعلاقتها به.

المرأة العربية والحرية

١٤

تقول المرأة العربية بالحرية ، وتطالب بها ، وتسعى للحصول على تلك الأمنية التي تدعي بأن الرجل قد سلبها إياها . فما هي هذه الحرية التي تطلبها المرأة ؟ وهل فيها السعادة والهناءة ، أم الشقاء السرمدي ؟

إن الكرامة والسعادة تهطـل على اللائي يقمن بواجبهن ، وتفتح أبواب الهناءة في وجوههن ، وأما اللائي يتطرفن في حياتهن ، ويبتعدن عن واجبهن ، فتداهمهن العاصفة بغمام البؤس الزوارف ، وتتقاذفهن أمواج البلاء ولا عاصم لهن .

فعلى المرأة ألا تغتر كثيراً وتندفع وراء طلب الحرية الهوجاء ، فتذهب بأحلامها التي كانت تأنس اليها بين الفينـــة والفينة ، وتفاجئها الدنيا بالأسواء التي لاطاقة لها بها ، فتصرعها وتوردها موارد الهلكات .

الحرية الخطرة :

الحرية في الحياة نادرة ، وكل امريء مقيد بغيره ، والنظم الاجتماعية سمت كثيراً في إعطاء المرأة حريتها ، لكنها لم تستطع التحليق فوق الجو البشري ، بل بقيت تحت تأثيره ، خوفاً عليها من بني الانسان ، ومن مصائب الزمان .

إن أنواعاً من النمل تطلب الحرية بطيرانها ، ولكن ما ان تطير حتى يلتقطها بعض الطيور ، ويعدمها الحياة وييتم أطفالهـا .

وتفرح صغار الطير بأجنحتها ، ولكنها لاترتفع عن الارض كثيراً حتى تهبط عليها كواسر الطير فتتخذها غذاء لها .

وتبتهج أفراخ الاسماك عندما تخرج من بين الصخور وتسير وراء أمهاتها في قلب البحار طلباً للرزق ، وتلذذاً بالحياة الحرة ، ولكنها لاتلبث إلا قليلاً ، حتى تصبح طعمة للاسماك الكبيرة ، وتصير في خبر كان .

والحيوانات البرية لاتجد الراحة في حياتها لأن القوي فيها يتغلب على ضعيفها ويقضي على حياته ، أو يضطره الى الهرب للاحراج والكهوف وبذلك يقطع عنه أسباب الحياة .

والزارع والعامل يجدان فوق رأسيها صاحب المزرعة أو المصنع الذي يكرهها على العمل ويهددها بقطع رزقها ، فيضطران الى العمل بجد ، ولاينتهيان منه إلا وقد زهقت روحاهما ، وإن تركا عملهما ماتا جوعاً .

وصاحب المزرعة أو المصنع يجد من يطارده في عمله ويقض مضاجعه في منافسته ، ويحرمه لذيذ الحياة وثمرة أتعابه ، ويجد في بعض الأحيان من يعصي أمره من مستخدميه ، فيتعطل عمله وتهمل أرضه ، وليس له مجير .

والموظف مقيد برئيسه ، والشعب مقيد بحكومته وقوانينها ، والحكومة مقيدة بالبرلمان ، والبرلمان مقيد بالشعب ، حتى إن رئيس الدولة أو ملكها مقيد بوزرائه وبرلمانه وإرادة شعبه ، ولا يجد أحداً في ذلك حرجاً مادام الحكم قومياً ، ولمصلحة الجماعة .

ماهي الحرية ؟

إذن ؛ أليس من حرية ؟ بلى ! كل امرء حر ، متى كان عمله لايضر نفسه ، أو غيره ، ومتى كان يعمل في حدود الواجب والنظام ، والحرية هي في المناعة النفسية ، فمن كان في نفسه مناعة قوية ، فهو حر

والمناعة لاتكون إلا في الذين يبذلون جهودهم في الحيـاة ، ويقومون على العمل خير قيام ، وعندئذ يجدون تقديراً من رؤسائهم واحتراماً من الناس ، وهكذا المرأة .

ماهي الحرية التي تطلبها المرأة العربية في الحياة ؟ هي ما يلي :

١ ـ أن تتعلم العلم الذي تحتاجه او ترغب فيه ، وأن تعطى لها الحقوق الاجتماعية والسياسية .

٢ ـ أن لاتكره على زواج من لاترغب فيه .

٣ ـ أن تكون سيدة بيتها .

٤ ـ أن يكون لباسها من ذوقها وألا يضيق عليها بالمحافظة على الحجاب .

٥ ـ أن تعاشر من تريد .

٦ ـ أن ترتاد المتنزهات وأماكن اللهو والتسلية .

٧ ـ أن تنفق المال في سبيل لوازمها .

٨ ـ ألا يكون الزوج قاسياً عليها .

٩ ـ أن تترك وشأنها في طريقة تربية أولادها .

١٠ ـ ألا يباعد الزوج بينها وبين أهلها .

الحرية اللازمة للمرأة :

وهاأنا أبحث عن هذه الحرية التي تتطلبها المرأة العربية فأقول :

١ ـ إن ماتطلبه المرأة العربية من العلم الصحيح ، هو حق لها . لان العلم واجب على المرأة والرجل ، والمرأة الجاهلة لاتعلم كيف تربي أولادها وكيف تقوم بواجبها ، وتنظم حياتها الزوجية مع زوجها ، وما دام الشباب يتعلمون ، فالأحرى أن تتعلم البنات ليتكافئا .

وأما حقوق المرأة ، فقد أعطاها الاسلام حقوقاً واسعة ، ومنها انه ترك لها حق التصرف بمالها كيف تشاء ، ومنحها حق الميراث ، رغم ان أعباء البيت هي على الرجل ، والتعلم والتعليم ، والشهادة ، ومنحها حق

تولي الحكم والقضاء، وفصل ما يقع بين الناس من الخصومات، فكان الناس يحتكمون اليها، كما يحتكمون الى أكابر الرجال، وأيضاً منحها، حق الوصاية على القاصرين، وغير ذلك من الحقوق التي لم تتمتع بها إمرأة غير مسلمة في العالم آنئذ وبعض العالم الحديث، فما عليها إلا ان تتمتع بها.

وأما الحقوق السياسية، فاني من القائلين باعطائها للمرأة العربية من سنة ١٩٤٤ وقد قلت في كتابي: (واجب النائب) المطبوع في أوائل سنة ١٩٤٤:

«إن مما ينتقد عليه، حرمان المرأة العربية من حق الانتخاب للنيابة، فلماذا لا نمنحها هذا الحق، لتدرك مسؤوليتها، وتنتبه لواجبها، وماذا يضرنا إن كان رأيها أثناء التصويت من رأي وليها؟ والمرأة (العربية) في أوائل الاسلام، كانت تأتي النبي (ﷺ) وتبايعه وتلحق به الى المدينة، وتحارب تحت رايته، وراية الخلفاء من بعده» (ص ٦٨ - ٦٩).

وفي مقالي في جريدة النصر (الدمشقية) عدد ٨ كانون الاول ديسمبر سنة ١٩٤٤ قلت ما يلي: «طلبت في كتابي: (واجب النائب) إعطاء المرأة الحق في ان تَنتخب وتُنتخب للمجالس البلدية والنيابية، وإني لا أزال على هذا الرأي، بل اشد من ذي قبل، تمسكاً برأيي في إعطاء المرأة العربية هذا الحق، لتقوم بما يجب عليها، وذلك:

١ - لتصبح مسئولة في هذه المجموعة العربية، وتقدر حالة البلاد الاقتصادية، فتقتصد وتدخر لأولادها ما يؤمن مستقبلهم، ولأمتها ما يعينها على صدمات الزمان، وتساهم في زيادة إنتاج البلاد.

٢ - وانعلم دخل الأمة، والضرائب التي تكلف بها، وأين تنفق أموال الخزانة لتقوم بما عليها من العمل.

٣ - ولتقول كلمتها في أمر التعليم، لأنها أعرف الناس

بحاجة البيت إلى إمرأة تحسن إدارة بيتها وزوجها وأولادها وتحسن التصرف بالمال الذي في يدها .

٤ ــ ولتعمل مع الرجل فى رفع الأذى عن البيت العربي بمنع المسكرات ، والقمار ، والفحش، والعمل على تسهيل الزواج ، ومنع الطلاق ، إلا للأسباب القاهرة ، والعناية بالأولاد الصغار ، واعانة الفقراء ، والشيوخ ومعالجة المرضى .

وبالاجمال لتقوم بما عليها أيضاً من الاعمال الوطنية ، والمحافظة على السيادة القومية ، والاشتراك مع الرجل في حفظ الكيان من أي كان ، كما تفعل اليوم نساء الامم الراقية ، وكما كانت تفعل العربيات قبل الاسلام وبعده « ا هـ » .

وإني أطالب بتنفيذه بسرعة في كل البلاد العربية .

٢ ــ أما عدم إكراهها على الزواج بمن لا ترغب فيه فهو حق ، والدين الاسلامي فرض رضى الزوجة بمن يريد الزواج منها ، وعلى الأولياء ألا يكرهو بناتهم على الزواج من الرجل الشرس ، غير الخلوق ، والعجوز (ان كانت هي فتية) والدميم (ان كانت هي جميلة) والفقير الخامل الكسول، والجاهل (إن كانت مثقفة)، وبالاجمال من الرجل غير الكفؤ ، لأن ذلك يحزنها ، وربما يخرجها عن جادة الصواب. وقد قال الدكتور كارنو : « البنت المثقفة ترغب الزواج من الرجل الصحيح البنية اللطيف المعشر ، العاقل الذكي » .

« من كتابه (حقل الحب) المطبوع بالفرنسية ص ٦ »

٣ ــ وأما أن تكون سيدة بيتها ، فهذا عائد اليها ، لأنها متى قامت بشؤون البيت ، بذوق ومهارة واقتصاد ، فان الزوج لا يتأخر عن تسليمها تلك السيادة ، ومهما كان الزوج صعباً ، فان المرأة الحكيمة اللبقة ، تستطيع بحسن أعمالها ومهارتها ان تلين جانبه ، كما بينت ذلك في فصل سابق .

٤ ـ وأما أن تختار لباسها بحسب ذوقها ، فهذا يرجع لحسن تخيرها وتصرفها ، فان كانت ذكية تراعي المحيط بأزيائه وألوانه ، وتراعي حالة زوجها المالية ، فيمكنها أن تستقل برأيها وتتخير من الازياء مايحلو لها ، وإلا كان للزوج حق المراقبة لكي لايستهدف الى الانتقاد . والى استقراض الأموال في سبيل لباس زوجته ،

وأما مسألة الحجاب في البلاد التي لاتزال العربية متحجبة فيهـا ، فعلى المرأة ان تراعي الزمان وتطوراته . لان الاخلاق العامة في تمدن مستمر ، وليس من مراقب عليها ، فلتعمل بالحكمة والروية ، وتسير برأي زوجها وإلا لاكتها الألسن – ولو حافظت كل المحافظة على شرفهـا وعفتها ـ والرجل لايتحمل كلام الناس عنه ، فان سمع مايمس كرامته ، أصبح بينه وبين زوجه هوة سحيقة ، لا تزول الا بموت احدهما أو بالفراق .

٥ ـ وأما أن تكون حرة في معاشرة من تريد ، فهذا خطأ . ان المرأة مرتبطة بعهود الزواج مع الرجل ، فاذا كان الرجل يستطيع الحياة دون زوجة ، فان المرأة العربية يصعب عليها الحيـاة دون زوج ، لأن المتاجر والمعامل والاعمال غير متيسرة لها كما في الغرب . فعليها إذاً ألا تعمل ما يسيئه .

ولما كان الرجل كثير الاختلاط ، فانه يسمع أخبار الناس أكثر من المرأة ، ويدرس أحوالهم عن كثب ، لذلك فاذا أبى على زوجه معـاشرة من لايجدهن ، أو يجدهم ، جديرين بالمعاشرة ، وجب عليها أن تبتعد عنهم ، ولو كن أو كانوا من أهلها ، وذلك حفظاً للروابط الزوجية ، وشرف الاسم .

٦ ـ وأما ان ترتاد المتنزهات ، واماكن اللهو والتسلية ، فهذا يعود لارادة زوجها ، وليس لها حق الاعتراض ، فاذا لم يرغب في ارتياد بعض الاماكن ، فعلى المرأة ان تنزل عند رغبته ، لأنه أعلم منها بالمحيط ، وسكانه ، وعليها ان تكون على اتفاق معه على الاماكن الممكن ارتيادها ،

لأن النزهة ضرورية لها .

٧ - وأما إنفاق المال في سبيل لوازمها ، فهذا تابع لحالة دخل الزوج ، فان كان دخلـه حسناً ، فلابأس أن يكون في موازنة بيتهـا الشهرية مايسد حاجتها . أما ان تنفق اكثر من دخل الزوج ، او ألا تفكر بمستقبلها ومستقبل زوجهـا ، واولادها ، فهذا ما يجب أن تحذره و تتجنبه .

إن المراة الحكيمة هي التي لاتتجاوز في نفقاتها حدود استطاعة الزوج ، ولا تطمع في مجاراة النسـاء اللائي خرجن في بذخهن عن الحد المعقول ، فيبذرن الاشجان في القلوب ، وحصدن الثمرات المضنية ، وجعلن الدنيا تمطر الشقاء والبلاء على بيوتهن ، وبذلك خوت الاجسام النواعم ، وتبدل الماء العذب فيها بالآسن .

٨ - واما ألا يكون الزوج قاسياً عليها ، فهو حق ، ان لم يكن ثمة سبب موجب ، وعلى كل فقساوة الزوج أو لطفه تتعلق بشخصيتهـا وذكائها ، في كثير من الاحيان ، فان كانت من فضليات النساء ، وعملت مايجب عليها ، بذوق سليم وعقل راجح ، فان الزوج مهما يكن قاسياً ، لابد وان يلين جانبه ويعاملها برفق ولطف ووداعة .

فعلى المرأة ان تربي نفسها لتكون متحلية بهذه الخصال ، كما عليها ان كان زوجها جاف الطبع ، ان تدرس نفسيته ، وتجاريه في رغبته ، الى ان يدرك خطأه ، فيرجع عنه ويلوم نفسه ، أو أن يكون من وراء مجاراته « مناورة » جميلة تعدل معها خطـأه من حيث لايدري ، او من حيث يدري ويقنع . وعلى المرأة الا تقابل شر زوجها بشر مثله ، وان تعمل على تهدئة حدته : بلطفها وصبرها وقوة ارادتها . وكثير من النسـاء من جعلن رجالهن يذعنون لهن ، وذلك بذكائهن ومهارتهن .

وقد قال حكيم عربي : « يدرك بالرفق ، ما لا يدرك بالعنف . الا ترى ان الماء على لينه يقطع الحجر على شدته .

٩ – وأما ان تترك المرأة وشأنها في تربية أولادها ، فهذا يجوز اذا كانت سويتها العلمية أعلى من سوية زوجها ، وكانت ذات ميل الى التربية والتثقيف ، ولكن اذا كانت سويتها دون سوية الزوج ، وكان ازوج بارعاً في أصول التربية ، فعليها ان تتفق واياه على طريقة معقولة في تربيتهم ، وان تطبقها بمهارة ، فلا تجعل سبيلاً للزوج في الانتقاد ، ولا للناس والمعلمين في التذمر منهم ، ولا تجعل أولادها هدفاً لحدتها وغيظها ، فتؤنبهم وتضربهم دون سبب او لأقل سبب ، لأن هذا ينغص عيشة البيت ، ويؤلم الزوج ، ومن الضروري مباحثة الزوج في كل مايظهر من الاولاد من الاعمال الصالحة والطالحة ، وأن تعمل وإياه على تقويم اعوجاجهم .

١٠ – واما ألا يباعد بينها وبين أهلها ، فهذا فيه نظر . فاذا كان اهلها خليقين بالاحترام والصداقة وكانوا لايعملون على تنفيرها من زوجها ، فمن الخطأ ابعاد المرأة عنهم ، أو ابتعاد الزوج عنهم ، ولكن اذا كانوا غير جديرين بالاكرام ، والاحترام ، والصداقة ، وكانوا اداة شر بين الزوجين ، فمن الحكمة ان تبتعد المرأة عنهم ، وتبقى حريصة على الولاء لزوجها واحترام رأيه ورغبته ، لانه أصبح اقرب اليها منهم .

الاعتصام من مكاره الحياة :

طوبى للمرأة التي تعمل بنافذ فطنتها ، للاعتصام من مكاره الحياة ، وطوارق الايام . لان من يتمسك بحبال التقوى ، ويعمل العمل الصالح فانه ينج من عثرات الزمان ويأمن شروره ، ومن يسر على جادة الحق يبلغ قصده من الهناءة ، والشدائد تغرب عن الذين يفكرون جيداً في

أمورهم ، ويعملون حسناً في حياتهم . والنعـم تتفجر على الذين عرفوا معنى الحياة والسعادة ، فساروا في طريقها ، ولم يثنهم تعب ولا نصب عن بلوغ غايتهم . والحرية هي غاية مرغوبة يمكن المرأة الحصول عليها ، متى عرفت معناها الحقيقي ، وبذلت جهدها في ذلك السبيل بالعقل الراجح والحكمة الواعية .



المرأة العربية وحفظ الصحة

١٥

الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى ، فكم من المرضى أنفقوا كل ثروتهم في سبيل صحتهم ، التي طغى عليها مرض وبيل ، ولكن لم يشفوا منها ، لأنهم أهملوا ذلك المرض الذي تسرب الى صحتهم ، وتغلغل في أحشائهم ، وظنوا ان المال الذي جمعوه او ورثوه ينقذهم منه في وقت قصير ، ولكنهم رأوا بعد معالجة طويلة ، ان الوقت قد فات ، وانهم مدركون أجلهم بين عشية وضحاها .

إن الجراثيم ذرات ، ولكنها إن لم تلاحق تملأ الكرة ، فعلى كل إنسان ان ينتبه الى صحته ، ويقرأ بعض الكتب الصحية ، ليتعلم منها ما يمنع عن نفسه امراضاً كثيرة ، لأن الطب هو في : الوقاية والمعالجة ، فاذا مهر المرء بطرق الوقاية ، فانه يتخلص من المعالجة في كثير من الاحيان وطرق الوقاية قد دونها الأطباء ، ولا حاجة لمساعدة طبيب عند قراءتها ، أما اذا كان القارئ لم يبلغ الدرجة الكافية من العلم ، فعليه ان يقرأها ويسأل عنها الطبيب الذي كان اختصه لمعالجته . وقد قال حكيم عربي : « إياك وشرب الدواء ما حملتك الصحة » .

(العقد الفريد ج ٤ ص ٢٩٢)

من المعلوم ان أكثر الأمراض هي داخلية ، وما الأمراض الخارجية إلا عوارض من جسم الانسان الداخلي ، فاما ان تزول تلك الامراض الخارجية من ذاتها تدريجاً ، وإما ان تزول بمبضع الطبيب الجراح او

بعلاجه ، والأمراض الداخلية إما أن تكون من قلة العناية بالصحة ، وجهل بطرق الوقاية ، وإما أن تكون وراثيـة أو عدوى ، او اصابت الجسم مع الزمن ، والاسبـاب شتى ، لذلك يجب على كل إنسان معرفة نفسه بنفسه ، وبوساطة الطبيب ، فيعرف حينئذ ما ورثه ويعرف ما وقع فيه باهماله ، وبذلك يسعى للوقاية ، او للمعالجة .

إن أكثر الأمراض اكتسابية ، ومنشؤها الاهمال ، وتحميل الجسم فوق طاقته من الطعام او الشراب ، والمتاعب الجسمية والذهنية ، والجنسية ، ولو بقي الانسان في طور البداوة ، بعيداً عن جراثيم المدن ، المزدحمة بالسكان ، ورطوبة البيوت ، والمآكل الغليظة والكحول ومتاعب الذهن ، وكثرة الملابس ... واعتدل في الحياة الجنسية ابقي جسمه سليماً ، ولطالت حياته ، ولكنه اندفع في حياة جديدة غير طبيعية ، فأضنى جسمه بالامراض المنوعة ، وابتعدت روحه عن الفرح والمرح ، وهذا ماأورده موارد الهلكة باكراً . وها أنا ادخل هذا البحث إلماماً ، لأنه ليس من اختصاصي ، ولكني اقتبست هذا الموضوع من الكتب والابحاث الطبية ، ومن الاطباء الاخصائيين شفوياً ، فان اخطأت او قصرت في البحث ، فاني بينت ان المرجع الحقيقي ، هو الطبيب الاخصائي .

إن أهم الامراض المضنية ، التي تقضي على الحياة باكراً ، هي :

١ — الرشوحات الدائمة ، والأمراض الصدرية .

٢ — أمراض الكبد .

٣ — أمراض الكلى .

٤ — أمراض القلب .

٥ — أمراض الأمعاء .

٦ — أمراض الجلد .

٧ – الأمراض العصبية .
٨ – الأمراض التناسلية .

الرشوحات ، والامراض الصدرية :

أما الرشوحات والامراض الصدرية . فمنشؤها المساكن ورطوبتها وبردها وحرها ، وستر الجسم بالملابس المتنوعة ، وعدم الاعتياد على البرد والحر ، وتقلبات الجو ، وسرعة الانتقال من البرودة الى الحرارة ، ومن الحرراة الى البرودة ، وقلة العناية بأمر الغذاء الضروري ، وفقر الدم وخير واق لهذه الامراض هو في :

١ – الاعتياد على البرودة والحرارة ، والاقلال من الملابس الكثيرة في فصل الشتاء ، إن أمكن .

٢ – تجنب البرد مع عدم الخوف منه كثيراً .

٣ – الاعتياد على الماء البارد المعتدل والفاتر ، والتحمم به ، وغسل الوجه بالماء البارد في كل الفصول .

٤ – الرياضة البدنية ، ليقوى الجسم فيطرد البرودة عنه .

٥ – تعريض الجسم للشمس في الاوقات المناسبة .

٦ – تناول الطعام الكافي ، ليحصل الجسم على الحرارة الضرورية له ، وايضاً الفيتامينات والكلسيات التي يسمح بها الطبيب .

٧ – معالجة ميكروب السل ، ان ظهر بكل سرعة ، وتناول الغذاء الضروري ، ومعالجة الربو بالعناية باللوزتين والاسنان والانف ، وتجنب المثيرات النفسية والاجهاد الجسمي .

٨ – مراجعة الطبيب عند اشتداد الرشوحات والنزلات الصدرية ، والمعالجة بعناية .

وهذه الوقاية والعلاج يدفعان وجع الرأس ايضاً ، ويقويان الجسم ، ويحفظان نضارة الوجه .

أمراض الكبد :

وأما أمراض الكبد فمنشؤها ، الوراثة والديزانتاريا ، والكحول وقلة الرياضة وكثرة الغذاء ، فينتج عن ذلك : تضخم الكبد وقلة إفرازاته ، وضعفه ، وعندئذ يؤثر ذلك المرض على الامعاء وعلى القلب والكلى ، والجهاز العصبي والدماغ ، وقد يعجز الجسم عن استيعاب السكر ، بسبب ضعف البنكرياس ، فيظهر المرض السكري ، ويحتاج الجسم للأنسولين ، وقد يتسمم الجسم ، وتتساقط الاسنان ، وقد يفرز الكبد المادة الشمعية بكثرة (الكاسترول) ثم يقع الخطر .

قيل لسمرة بن جندب : « إن أباك أكل طعاماً كاد يقتله » ، قال : « لو مات ما صليت عليه » . (عيون الاخبار ٣ — ٢١٤)

وقال حكيم عربي لابنه : « قد بلغت تسعين عاماً ، ما نغض لي سن ، ولا انتشر لي عصب ، ولا عرفت ذنين أنف ، ولا سيلان عين ، ولا سلس بول ، ما لذلك علة إلا التخفيف من الزاد ، فإن كنت تحب الحياة فهذه سبل الحياة ، وإن كنت تريد الموت ، فلا يبعد الله إلا من ظلم نفسه » . (عيون الاخبار ٣ — ٢١٨)

أما طرق الوقاية فهي :

١ — في الرياضة البدنية دوماً ، بالاعتدال وعدم الاكثار من التعرض للشمس ، إذا كان الكبد مريضاً .

٢ — في عدم تعاطي المشروبات الكحولية ، وتدخين التبغ ، والبعد عن الاضطرابات النفسية .

٣ — في الاقلال من الغذاء الذي يزيد عن حاجة الجسم ، وتقليل وزن الجسم (الهلال أيار ١٩٥١) وتجنب البيض ، والزبدة ، والدهون والقشدة والتغلب على الامساك (هلال سبتمبر ١٩٥١) (وذلك عند خمول الكبد) .

٤ ــ في أكل الفواكه النافعة للكبد : كالتفاح والتين والعنب والليمون والبرتقال ، وفي أكل الخضار ، كالارضى شوكي ، والجزر والفجل ، وفي أكل الحشائش ، كالكرفس والشمرة والبقدونس والقرّة و ...

٥ ــ بمعالجة مرض السكري بالحمية ، والمآكل المفيدة بحسب إشارة الطبيب والانسولين ، وتجنب الامراض الصدرية ، والقروح ، والتهاب المرارة ، التي قد يكون فيها حصوات .

٦ ــ في مراجعة الطبيب بسرعة والمعالجة عند ظهور مرض الكبد .

وعندما يبرأ الجسم من أمراض الكبد ، يعود النشاط والشباب إلى الجسم .

مرض الكلى :

واما امراض الكلى فهي تأتي من الوراثة والبرد والحميات ، كالتيفوس والتيفوئيد والبرداء (الملاريا) المزمنة ، وكثرة الغذاء ، والاطعمة غير الصحية ، وقلة الرياضة ، وأمراض الكلى كثيرة ومنها :

١ ــ الزلال .

٢ ــ الرمل ، والبحص .

٣ ــ العصبي .

٤ ــ البولة (الأوره) .

والوقاية من ذلك هو في :

١ ــ عدم تعريض الكلى للبرد القارس .

٢ ــ عدم تغلغل الحميات في الجسم .

٣ ــ تقليل الغذاء الزائد عن الجسم (الهلال مارس ١٩٥١) والابتعاد عن المضر منه وخاصة اللحم ، الذي قال فيه عمر بن الخطاب (رض) : «إياكم وهذه المجازر» (عيون الاخبار ٣ ــ ٢١٧) وكذلك البيض (عند تعب الكلى) .

٤ — أكل الفواكه : كالتوت الشامي ، والكرز ، والعنب والليمون والبرتقال والبطيخ والجبس ، وتوت الارض (جلك) والرمان ، وأكل الخضار ، كالهليون والجزر والفجل والبصل ، وكل الحشائش كالبقدونس والقرة والخس .

٥ — العناية بالرياضة الجسمية ، التي لا ترهق الكلى ، والمغاطس الحارة والفاترة و . . .

٦ — معالجة الكلى والمرض العصبي ، عند طبيب أخصائي ، عند ظهور أقل مرض فيها ، وقد قال الطبيب المشهور « بوغوموليتز » : « وتدل امراض الكليتين على انه يكفي حصول اضطراب فيهما لكي يتسمم الجسد بمركبات البولة ، التي لم يمكن طرحها ، وغالباً ما يؤدي حصر البول الى الموت . وقد يدوم قصور الكليتين سنين عديدة ، ويسبب تسمماً دائماً في الجسد فيشيخ ويموت قبل الأوان .

(من كتابه : عش ١٥٠ عاماً : ص ٤٤)

والكلى متى شفيت من الامراض ، فان الجسم يصبح قوياً ونشيطاً ، ويطرد الشيخوخة المبكرة .

أمراض القلب :

وأما أمراض القلب ، فهي تحصل من :

١ — الوراثة .

٢ — قلة العناية بالصحة .

٣ — التقدم بالسن ، وتصلب الشرايين .

٤ — كثرة الغذاء .

٥ — الجهود الجسمية والعقلية والجنسية .

٦ - مرض الكبد والكلى .

٧ – الأمراض الصدرية .

٨ – مرض الامعاء .

٩ – المرض العصبي .

١٠ – الحميات الخبيثة (كالحصبة والجدري والروماتيزم والتيفوس والتيفوئيد) وايضاً من البرداء المستعصية وغيرها .

وهذه الاسباب او بعضها ، متى أثرت على القلب ، يصبح مريضاً ، فتضعف وتكثر دقاته ، أو تتقطع ، دون ان تكون هناك غازات في المعدة وتتصلب الشرايين ويظهر ضغط الدم .

وقد يقع انفجار دماغي ، وفلج في الجسم ، وخير طريقة للوقاية هي في :

١ – معرفة الوراثة بوساطة اطباء اخصائيين ، والسعي في تجنب أضرارها.

٢ – العناية الصحية والتوقي من الحميات ، والرياضة الجسمية بحسب السن ، وتجنب المسكرات والتبغ .

٣ – الاقلال من الغذاء الكثير (الهلال مارس ١٩٥١) وتقليل وزن الجسم ، وتجنب الاطعمة غير الصحية ، والاقبال على الالبان والفواكه ، والخضار المفيدة .

٤ – معالجة الذبحة الصدرية ، وهذه مجموعة اعراض تنشأ عن حالات مرضية مختلفة ، تصيب القلب نفسه ، او الشرايين التاجية ، التي تغذي عضلاته بالدم الشرياني المزود بالاكسجين ، ومن علاماتها : ألم شديد في مقدم الصدر ، يصحبه ضيق شديد في التنفس . ويتجه الألم في العادة نحو الظهر او احد الذراعين ، والطبيب الأخصائي يعلم ذلك .

(هلال ديسمبر ١٩٥١)

٥ – راحة الجسم ، وعدم الاجهاد العقلي ، والجنسي ، وخاصة بعد الطعام ، والابتعاد عن مشاكل الحياة .

٦ - معالجة أمراض الكبد والكلى والصدر والأمعاء ، والعصبي ، لأنها تضر بالقلب ، وقد يكون الروماتيزم ، من الأسباب التي تظهر أعراض الذبحة الصدرية ، بينما لا تكون هناك ذبحة .

٧ - معالجة كثرة الكالسترول في الدم ، لأنه يسبب انسداداً في الشرايين .

٨ - مراجعة الطبيب ، لأخذ نصائحه ، والمعالجة عنده ، متى ظهر أقل مرض في القلب ، وقد قال الطبيب المشهور : « بوغومولينز » « إن تقصير القلب والرئتين في العمل ، من شأنه أن يحدث كذلك تسمماً في الجسد ، نتيجة لاضطراب عملية الأكسدة ، ولوقوف الدم في الأعضاء ، التي تعجز بذلك عن الخلاص بسرعة من النفايات التي فيها » . (من كتابه عش ١٥٠ عاماً ص ٤٤)

إن القلب هو المحرك الكبير ، لهذا الجسم الجبار ، فمتى سلم القلب ، استدام الجسم قوته ونشاطه .

مرض الأمعاء :

وأما أمراض الأمعاء فمنشؤها :

١ - الوراثة

٢ - الجهود الدماغية

٣ - قلة العناية الصحية ، وعدم الاهتمام بالرياضة .

٤ - الأطعمة غير الصحية ، وقلة المضغ ، وشرب المياه الملوثة .

٥ - الأمراض العصبية .

٦ - الزحار (الديزنتاريا) المزمن في الأمعاء وهو يعدي السليم ، والقرحات التي تحدث فيها .

٧ - ضعف الكبد .

٨ - ضعف القلب .

٩ - الحميات الخبيثة .
١٠ - الأورام الخبيثة .
١١ - الزائدة الدودية .
١٢ - طفيليات الأمعاء .

وأمراض الأمعاء تؤثر كثيراً على الجسم وأعضائه الهامة، ولهذا يجب العناية بالأمعاء والتوقي من الأمراض التي تنتابها وذلك :

١ - بالتحقيق عن الوراثة بوساطة أطباء اخصائيين وتجنب تأثيراتها .
٢ - بالاقلال من الجهود الدماغية ، والانفعالات النفسية ، وخاصة بعد الوجبات، والتمدد والنوم بعد الغذاء، ساعة أو ساعة ونصف الساعة .
٣ - بالرياضة البدنية وتجنب الجهود الجسمية والجنسية ، وعدم الاستحمام بالماء البارد وخاصة عند امتلاء المعدة بالطعام ، ثم بأكل الفواكه ، كالتفاح والمشمش والدراق والعنب والبطيخ والجبس والاجاص والتوت الشوكي (العليق) والخوخ والسفرجل والزبيب والتين ، وأكل الخضار ، كالشمندر والجزر والسبانخ والبطاطا والبراصيا ، والحشائش ، كالشمرة والنعناع واليانسون والزيزفون والكزبرة والكمون . . .
٤ - تجنب الأطعمة غير الصحية التي يصعب هضمها ، وخاصة المخللات والتوابل ، ويستحسن أكل المهلبية والخضار المسلوقة والبطاطا ، والجبن الحلو (هلال يناير ١٠٥٢) والتأني في الأكل ومضغ الطعام جيداً وتناول وجبات الطعام في مواعيدها وعلى أربع مرات يومياً .
٥ - في معالجة الأمراض العصبية ، والزحار والقرحات المعدوية والحميات الخبيثة ، والقضاء على طفيليات الأمعاء .
٦ - ينبغي معالجة حموضة المعدة ، التي تتولد على الغالب من شدة الحساسية ، والنهم في الطعام ، ومن المفيد للمرء تنظيم مواعيد

الطعام ، والمضغ جيداً ، ويبدأ بالطعام منشرح الصدر ، هادىء الأعصاب ، وعدم شرب الماء فترة الهضم والطبيب أعلم بذلك .

٧ – في معالجة القلب والكبد والامساك . والامساك يعالج بتحديد ساعة معينة للتخلص من فضلات الطعام ، وشرب كمية وافرة من الماء بين وجبات الطعام ، (أي بعد الهضم) ، وتناول نوعين على الأقل من الفاكهة الطازجة كل يوم ، وتمرين عضلات البطن بالمشي والتنفس العميق ، والوقوف معتدلا ، والاكثار من الخضار والسلطات ، وعدم أخذ ملينات ما لم يصفها الطبيب .

(عن هلال اكتوبر ١٩٥١)

٨ – في تجنب المسكرات والتدخين ، وكثرة البيكربونات الصودا .

٩ – في استئصال الأورام الخبيثة ، وأيضاً الزائدة الدودية ، التي من أعراضها ، ألم حول السرة ثم في الربع الأيمن السفلي من البطن والطبيب هو الذي يعرف ذلك .

١٠ – في تجنب التهاب القولون بتقليل الاجهاد العقلي والجسمي ، والانتظام في مواعيد الطعام ، وتجنب التوابل ، والفطائر والمواد الدسمة ، وكثرة استعمال الملينات ، والحقن الشرجية .

١١ – في مراجعة الطبيب لأخذ النصائح المفيدة ، والمعالجة عنده .

قال فرقد السَّبخي إلى تلاميذه :

« صغروا اللقم ، وشددوا المضغ ، واحتموا ، فان من ورائكم زماناً شديداً ».

وقال حكيم عربي :

« إن الشبع داعية البشم ، وإن البشم داعية السقم ، وإن السقم داعية الموت ، فمن مات بهذه الميتة فقد مات ميتة لئيمة ، وهو مع هذا قاتل نفسه ، وقاتل نفسه ألأم من قاتل غيره » .

وسأل عبد الملك بن مروان أحد الرجال :

« هل أتخمت قط ؟ قال : لا ، لأننا إذا طبخنا أنضجنا ، وإذا مضغنا دققنا ، ولا نكظ المعدة (لا نملؤها) ولا نخليها » .

(عيون الاخبار ج ٣ ص ٢١٤ - ٢١٩)

وإذا أهمل أمر معالجة الأمعاء ، فان الامراض التي تنتابها تستعصي ، ويصعب معالجتها ، وتؤدي الى أضرار كثيرة .

الأمراض الجلدية :

وأما الامراض الجلدية فمنشؤها : أمراض الكبد والكلى ، وقلة الفيتامينات والكلسيات ، والعدوى ، والتأثرات النفسية ، وداء الفرنج ، ومنها :

١ - الاكزما

٢ - البثور والقرحات . وربما وصلت هذه إلى الوجه فتشوهه ، أو الى جلدة الرأس ، فتضعف البصيلة .

٣ - الحكة

٤ - الشرى وغيرها .

وخير واق منها ، معالجة الكبد والكليتين ، ثم جعل الغذاء صحياً ، وذلك :

١ - بالاقلال من الطعام غير الصحي ، وخاصة الدهن واللحم والسمن ، وتجنب سوء الهضم ، وأكل ما هو صحي ومفيد للجسم والجلد وخاصة في فصل الشتاء ، الذي تجف فيه جلدتهم .

٢ - بعدم أكل الزيت المطبوخ ، وتقليل أكل الملح والخل والبقول ، كالفاصولية والحمص والعدس والفول ...

٣ - بالاكثار من الفواكه وخاصة ما كان منها مدراً ، والحليب واللبن الرائب ، وفي هذه المآكل : الفيتامينات الكافية ، ويستحسن أخذ الفيتامينات ، والكلسيات المستحضرة ، عندما يراها الطبيب ضرورية . والمرض الجلدي المسمى : بالصدفية (إذ يلتهب الجلد ، ويغطى بقشور فضية اللون) يعالج اليوم أيضاً بالفيتامينات وخاصة

بفيتامين د مع علاجات اخرى (هلال يناير ١٩٥١) يعرفها الاخصائي .
ومرض حب الشباب ، يعالج بفيتامين آ ، وإذا استدعى يعالج بأشعة X عند الاخصائي .

٤ - بالرياضة البدنية .

٥ - بمعالجة الحساسية ، لأن لها أثراً كبيراً في الأمراض الجلدية .

٦ - بالابتعاد عن الحدة والغضب ، والتأثرات النفسية ، ومعالجة الغدد الصماء ، والضعف العام .

٧ - بمعالجة الثعلبة ، التي هي نتيجة اضطراب الأعصاب أو الغدد الصماء ، بالأشعة فوق البنفسجية عند أخصائي ، وبالفيتامينات ، وتراكيب طبية ، والأخصائي يعلم ذلك .

٨ - بأخذ رأي الطبيب الأخصائي ، والمعالجة عنده .

كان حكماء العرب يتجنبون كثرة اللحم لضرره ، وقد قال أبو عبد الرحمن الثوري : « إن الله يبغض أهل البيت اللحميين » .
وقال آخر : « مدمن اللحم كمدمن الخمر .
وقال رجل لآخر : « لحم يأكل لحماً ، أفٍ لهذا عملا » ،
(عيون الأخبار ج ٣ ص ٢١٧)

إن هذا العلاج أو الوقاية مما يذهب بالأمراض الجلدية ، ويريح المرء من المرض المشوه والمضني .

الأمراض العصبية :

والأمراض العصبية تنشأ من عدة أسباب ، أهمها :

١ - الوراثة

٢ - المتاعب الذهنية

٣ - ضعف الكبد والكلى

٤ - قلة الرياضة

٥ – الأطعمة الثقيلة

٦ – البرد

٧ – داء الأفرنج والامراض البنيوية .

ومتى تغلغل المرض العصبي في الجسم ، فانه يضنيه ، وعندئذ تخمل الأمعاء ، ويتأثر القلب والكبد والكليتان ، وأعضاء الجسم ، فلا يقومون في وظائفهم حق القيام ، لذلك يجب التوقي من المرض العصبي وذلك :

١ – بمعرفة درجة الوراثة ، والمعالجة بوساطة الطبيب .

٢ – بالاقلال من الطعام غير الصحي ، وأكل ما يفيد الجسم ، ويحول دون المرض العصبي .

٣ – براحة البال ، والفرح والمرح ، والابتعاد عن الحدة والغضب ، واليأس ، و بقوة الارادة ؛ وقد اكتشف مؤخراً طبيبان من جامعة شيكاغو ، أن التوتر العصبي المتواصل يؤدي الى الصلع الباكر .

٤ – بالرياضة الجسمية .

٥ – بالتخلص من الاملاح (الأسيد اوريك)

٦ – بالتوقي من البرد

٧ – والروماتيزما تعالج اليوم ، بالفيتامينات أيضاً بمعرفة الأخصائيين .

٨ – بمراجعة الطبيب عند ظهور عوارض المرض ، والمعالجة عنده .

قال حكيم عربي لابنه :

« أي بنيّ ؟ لم تصف أذهان الأعراب ، وتصح أبدان الرهبان ، مع طول الاقامة في الصوامع ، حتى لم تعرف النقرس ، ولا وجع المفاصل ، ولا الأورام ، إلا لقلة الرُّزْء ، (ما يصيبه الانسان من الطعام) وخفة الزاد ، وكيف لا ترغب في تدبير يجمع لك صحة البدن ، وذكاء الذهن ، وصلاح المعى ، وكثرة المال » ؟

(عيون الاخبار ج ٣ ص ٢١٨)

الأمراض التناسلية :

والأمراض التناسلية ، هي من أخطر الامراض على الجسم ، والعقل، وهي تأتي بالوراثة عن طريق الدم ، وتأتي بالعدوى ، لأن جرثوم مرض الفرنج الوبيل يعيش في الدم .

لذلك كان على المريض ، مراجعة الأطباء الاخصائيين ، لمعالجته بالطرق الفنية الحديثة المتواصلة لاستبقاء نسله ، ولحفظ جسمه وعقله منه ، وأولاده من الميراث الخطر ، لأن من شأن هذا المرض ان يودى الى الجنون ، والتهاب المفاصل وتوسعها ، والتهاب شغاف القلب ، وعاقبته الموت السريع، وتشويه في الوجه والجسم ، والعمى . وقد قال الطبيب العالمي الدكتور (بوغوموليتز) : « إن السفلس من أكبر أسباب تصلب شرايين القلب والاوعية الدموية ، والذبحة الصدرية ، وتصلب كل النسيج الضام ، وغالباً ما يحدث بعد تندب البؤرات السفلسية الكائنة في الأعضاء الداخلية ، ان يظهر السرطان على هذه الندبات ، إذ ان نسيج الضام الندبي المتصلت والكثيف، لا يملك خلايا ذات مقاومة نشيطة ، تستطيع وقف نمو السرطان . »

(من كتابه : عش ١٥٠ عاماً ص٤٠)

* * *

إن مما لا مرية فيه ، ان الوقاية الصحية ، والمعالجة السريعة المتواصلة ، تبعد الامراض عن الاجسام ، وعندئذ يطول العمر ، وتزدهر النفوس : بسرور فياض ، وعقل سليم .

وعلاوة على ما ذكرته ، فان هناك أمراضاً ، تؤثر على الجسم وتنهكه ، فعلى المرأة ان تهتم بها ، وان تعمل على حماية الجسم منها ، وذلك :

١ ــ بالعناية بالعيون ، لئلا تصاب بمرض وخاصة مرض (التراخوما)

الساري ، ثم تقطير العيون بقطرات طبية يومياً ، ومثل هذا يقال عن الأذن ، التي يجب ان تنظف كل يوم .

٢ – بالابتعاد عن المؤثرات النفسية ، ويجب على المرأة ان تهدىء أعصابها ، وان تعمل بروية واعتدال .

٣ بالاهتمام بالاضراس ، لأنها زينة الفم ، وبما ان إفرازات الجسم للحوامض بضنيها ، فيجب الاقلال من الطعام غير الصحي ، ثم تنظيفها بالفرشاة والمعجون المفيد ، بعد كل وجبة ، والعناية بالنيرة جيداً ، ومعالجة الاضراس عند ظهور اقل مرض فيها .

٤ –بالتوقي من التيفوئيد ، والجدري والامراض السارية ، وتجنب هذه الامراض ، وخاصة مرض الخانوق (الديفتريا) الذي يهاجم الأطفال وذلك باستعمال اللقاحات .

٥ – تجنب البرد ، مع الاعتياد عليه .

٦ – بالرياضة البدنيه يومياً ، وخاصة قبل الحمام البارد وبعده .

٧ – بالتحمم بالماء البارد او الفاتر (بحسب رأي الطبيب) يومياً قبل الطعام ، وتنظيف الجسم من الدهون بالصابون في كل صباح .

٨ – عدم استعمال المشروبات الكحولية .

٩ – عدم استعمال التبغ والتنباك ،

١٠ – بالنوم باكراً والنهوض باكراً ، ويكفي لمن سنه دون الثلاثين عاماً ٧ – ٩ ساعات من النوم ولمن يزيد سنه على الثلاثين عاماً ٦ – ٨ ساعات يومياً .

١١ - تجنب الاطعمة الثقيلة ، وكثرتها ، والاقلال من اللحوم والبيض والسمن الطبيعي ، قال ابن المبارك : « إني قد أربيت على المائة (من عمره) وإني لم أذق لحماً منذ ثلاثين سنة . » (عيون الاخبار ج ٤ – ص ٩٨ – ٩٩)

١٢ – الاعتياد على الفواكه واللبن والخضار المفيدة .

١٣ – الاستفادة من الطبيعة : من الماء والهواء والشمس .

١٤ – منع تسرب السمنة الى الجسم ، لانها مضرة ومهلكة باكراً ،

وإبعادها عن الجسم يكون بالرياضة والتقليل من الاطعمة المسببة . وقد قال عربي لرجل رآه سميناً : « أرى عليك قطيفة من نسيج أضراسك . »

(عيون الأخبار ج ٣ – ص ٢١٥)

١٥ – بقراءة الكتب الصحية ، وأخذ نصائح الاطباء (الذين تجرأت على حقوقهم ، ولكن نيتي حسنة مثل نيتهم والحمد لله ، فأرجوهم المعذرة) .

١٦ – ضرورة وجود ميزان حرارة للاجسام ، وكاسات هواء ، وأوكسجين ، وصبغة اليود ، وقطن معقم وشاش لأجل لف الجروحات ، وروح لقمان (إيـتر) وروح النشادر ، وكنين وأسبرين ، ومسهل ، ووازلين .... قال بعض الاطباء : « إن الخليقة تعيش خمسة اضعاف بنسبة نموها فالانسان الذي ينمو في عشرين عاماً ، يجب ان يعيش مائة عام ، فان عاش اقل من مئة فلقلة العناية ، وإن عاش أكثر من مائة فلعظيم العناية ، وقال اطباء : باستطاعة المرء ان يعيش ١٥٠ عاماً ، فلتعتن المرأة لتعيش أكثر من مائة عام بعقلها السليم وحياة الشباب .

١٧ – الجد والنشاط لتجنب الفقر ، لأن الفقر يمحق العمر باكراً .

١٨ – إبادة الذباب والصراصير والحشرات الضارة ، لأنها أعداء الانسان ، إذ تنقل اليه الميكروبات .

١٩ – معالجة نزيف الانف الدائم ، بتنظيم الغذاء ، وتناول المقويات ، وعدم إجهاد الجسم في العمل ومعالجة الأسباب .

٢٠ – معالجة ارتفاع الضغط ، (الذي يصيب الناس بين الأربعين والخمسين من أعمارهم ، وقد يصيبهم قبل ذلك) بتقليل الغذاء ، وتجنب الهم والقلق ، والانفعالات النفسية ، والامتناع عن الخمور ، ومعالجة الكليتين إن كان فيهما مرض » وكذلك مرض السكري ، وتجنب البرد ، ثم النوم ثماني ساعات يومياً .

٢١ – على الآباء ان يحرصوا على حماية أولادهم من البدانة ، منذ حداثتهم ،

وذلك بالا يعودوهم الافراط في الطعام ، الذي يزيد عن حاجة الجسم ، وتوجيههم الى الرياضة الجسمية .

٢٢ - ابعاد تجاعيد الوجه في سن مبكرة ، يكون بعدم الاجهاد الجسماني ، والجنسي ، والعصبي ، والسهر ، وتعاطي المشروبات الروحية ، ثم بمعالجة نقص الهرمونات .

٢٣ - يقول هلال (اغسطس ١٩٥١) ان السعال الديكي يعالج بالكلوروميستين ، وقد نجح هذا العلاج ، وعلى كل يجب مراجعة الطبيب عند المعالجة .

٢٤ ينبغي الاهتمام بالغدد الجسمية ، فالغدة النخامية ، التي تقع داخل الرأس أسفل المخ ، تنظم النشاط الجنسي ، وتؤثر في النمو ، والذكاء وقوة البصر ، وتحفظ توازن السوائل في الجسم ، والغدة الدرقية ، التي تقع على جانبي القصبة الهوائية ، لها تأثير كبير في حالة الجسم ، وتكوين الشخصية ، والجهاز العصبي ، والحواس الخمس .

والغدة فوق الكلي (فوق كل كلية غدة) تنبه خلايا الجسم ، وتنشط الأعضاء الجنسية ، وتحافظ على اتزان الأملاح به .

وغدة البنكرياس ، وهذه تقع في المنطقة المعدية ، وأهم وظيفة لها ، هو انتاج الأنسولين اللازم للحياة ، لأنه ينظم احتراق السكر كوقود للآلة البشرية . (عن هلال ١٩٥١)

إن هذه الغدد تفرز إفرازات منوعة ، ومفيدة للجسم ، فيجب العناية بها ، ومراجعة الطبيب الأخصائي بشأنها .

٢٥ - تعالج الحروق (التي هي من الدرجة الاولى) بوضع طبقة من الفازلين أو مراهم الحروق ، وفي حالة الحروق البسيطة جداً كحروق السجاير ، فان الجزء المحروق من الجسم يفيده ان يغمس بسرعة في ماء بارد . أما الحروق العميقة ، فتعالج بوضع رباط معقم عليها ، وتركها حتى

تعرض على الطبيب . وفي حالة الحروق التي تتناول مساحة كبيرة من الجسم ، من الضروري لف المصاب بملآة نظيفة ، وتعجيل نقله الى المستشفى ، وإذا كان سيمر بعض الوقت ، قبل ان يراه الطبيب ، فينبغي استعمال كمادات دافئة بمحلول بيكربونات الصودا مركب من ثلاث ملاعق منها في لتر ماء مغلي . (عن هلال اكتوبر ١٩٥١)

٢٦ — تحتاج الحامل الى معاينة طبية دوماً ، وينبغي ان يكون غذاؤها من اللبن ، والبيض ، واللحوم الصغيرة السن والسمك ، والخضروات ، وعلى الحامل تجنب الاغذية التي تؤدي الى اضطراب عملية الهضم ، ويمكن شراب الشاي والقهوة بغير إكثار ، وتجنب المشروبات الكحولية ، وكل هذا يكون بمشورة الطبيب . (عن هلال اكتوبر ١٩٥١)

٢٧ — تقاوم آلام الحيض ، بتقوية حالة الجسم العامة ، واخذ حقن كلسيوم في الوريد ، وحقن خلاصة المبيض ، واخذ اقراص من دواء نيوميزيل ، والاكثار من التريض ، وتناول الغذاء الكامل ، الذي تتوافر فيه العناصر الضرورية للجسم . (عن هلال اكتوبر ١٩٥١)

٢٨ — ينبغي العناية التامة بغذاء الطفل ، وأنواع الغذاء الضرورية له من حين مولده حتى الرابعة والخامسة من العمر ، وذلك بحسب إرشادات الطبيب الاخصائي .

٢٩ — لقد ثبت أن الفيتامينات تفيد في الصلع ، والجهاز الهضمي ، وتجاعيد الوجه المبكرة . والطبيب الاخصائي أعلم بذلك .

٣٠ — ينبغي أن يتألف طعام المرء يومياً من :

١ — البروتينات ، وهي توجد في اللحوم والبيض ، والدجاج ، واللبن والفول والبسلة .

٢ — الدهون والنشويات والسكر ، ويوجد هذه على الاخص في الزبدة واللحوم الدهنية والحبوب والبطاطس .

٣ ـ فيتامينات ، وأهمها :

فيتامين ا ـ ويوجد في الخضار الخضراء والصفراء والزبد .

فيتامين ب ـ ويوجد في اللحوم الحمراء ، والخبـــز الذي لم تنزع ردته والمعكرونة .

فيتامين ج ـ ويوجد في الموالح والطماطم (البندورة) .

فيتامين د ـ ويستخلصه الجسم عند التعرض للشمس .

فيتامين هـ ـ ويوجد في الخضار الخضراء ودقيق الغلال الكامل .

٤ ـ المعادن ، وأهمها : الكلسيوم ، والفوسفور (ويوجدا في اللبن) الحديد والكبريت (ويوجدا في اللحوم الحمراء والبيض) اليود والصوديوم (ويوجدا في ملح الطعام) . (عن هلال نوفمبر ١٩٥١)

٢١ ـ ان توتر الاعصاب تعجل بالشيخوخة ، والاسترخاء يحفظ الشباب ، فينبغي التعلم كيف يسترخي المرء ليظل شاباً طول الحياة .

٢٢ ـ ان الصداع النصفي غالباً ما يكون وراثياً ، ولكن يساعد على ظهوره الانفعالات النفسية ، والاجهاد العقلي الجسماني . واجهاد النظر ، وبعض اضطرابات الجهاز الهضمي ، واضطرابات الحيض ، والجهاز التناسلي عند المرأة ، فمن الضروري تفادي هذه العوامل المثيرة ، والتزام الراحة التامة بالفراش اثناء النوبة ، مع تجنب الضوضاء ، ووضع ماء ساخن عند القدمين ، ولا بأس من تعاطي الاسبرين او البيراميدون ، وعنـــد الشعور باقتراب النوبة وضع قرص او قرصين من دواء « جينرجين » تحت اللسان ومصه . (عن هلال نوفمبر ١٩٥١)

٢٣ ـ يجب العناية بالاسنان ، ومعالجة البيوريا عند طبيب اخصائي ، وأمراض السكري ، وروماتزم المفاصل ، والحمل عند كثير من السيدات يضر في الاسنان ، فينبغي الانتباه لكل ذلك ، وتنظيفها بالفرشاة بعد

كل وجبة ، والاستفسار من الطبيب عن الفواكه التي تفيد الاسنان وأي معجون يفيدها .

٣٤ - ينبغي على المرأة الايحاء الى زوجها بترك المسكرات ، وبيان اضرارها له ، وأن تعمل على تسليته وتخفيف مشاكل الحياة عنه ليسلوها والسعي في ابعاده عن السكيرين ، وتقريبه من الاصدقاء الذين لايتعاطون الخمور .

٣٥ - على المرأة عند ركوبها الطائرة ، أن تتقدم الى طبيبها ليفحصها لأن أمراض الذبحة الصدرية ، وكثرة ضغط الدم ، والجهاز التنفسي والتدرن ، والسكر ، وقرحة المعدة ، والحمل وخاصة بعد الشهر الثامن ، كل ذلك يؤثر على الراكب في الطائرة . (هلال فبراير ١٩٥٢)

٣٦ - الحساسية تسبب عدة امراض ، وأهمها : الربو ، والرشح ، والحمى القشية ، والانحبربة (الشرى او الارتيكاريا) ، والاكزيما ، وبعض حالات القيء ، والاسهال ، وتشنج القولون ، وزيادة في افراز الغدد الانفية والهضمية والدمعية ، ونقطاً حمراء على الجلد ، وحكة شديدة وضيقاً في التنفس ، فمن الضروري مراجعة الطبيب الاخصائي لمعالجة الحساسية .

٣٧ - لراحة الجسم والنفس والعقل معاً ، من الضروري اتباع الطرق الآتية :

١ - لاتكوني عجولة ، وعالجي أمورك بتؤدة وأناة .

٢ - ارضي بما قسم لك ، فليس امرؤ في هذه الدنيا يخلو من المتاعب ، ولا تأخذي دوماً مأخذ الجد .

٣ - تجنبي الاسراف في القلق .

٤ - لاتضيعي وقتك في محاولة الوقوف على مايضمره الناس ، او يهدفون اليه في كل عبارة يوجهونها اليك .

٥ - تجنبي وخز الضمير (اي لاتضري احداً ، ولا تبحثي عن الماضي) .

٦ - لاتسرفي في الخجل ورهافة الحس .

٧ ـ تجنبي تحليل نفسك وأفكارك باستمرار .

٨ ـ تجنبي مايزعزع ثقتك بنفسك .

٩ ـ كلي جيداً ولتكن واجباتك منظمة .

١٠ ـ تجنبي الارق لأن النوم العميق ساعات كافية أمر ضروري لسلامة العقل والنفس . (عن هلال اغسطس ١٩٥١)

٣٨ ـ إن الفيتامينات تشفي أمراضاً متنوعة ، ومنها الامراض الجلدية وإليك ملخص ماجاء في مقال للدكتور محمد الظواهري (مدرس الامراض الجلدية بكلية الطب بمصر) .

إن فيتامين آ يفيد في الحالات الآتية :

١ ـ مرض جلد الاوزة وأمثاله من الامراض الجلدية التي تقترن بجفاف الجلد وبتقشره .

٢ ـ جفاف البشرة وغلظها في بعض اجزاء الجسم .

٣ ـ حب الشباب .

٤ ـ عمى الليل وجفاف كرة العين .

وفيتامين ب ، تفيد في الحالات الآتية :

١ ـ الالتهابات الجلدية التي تحدث عند زاويتي الفم والشفتين ، وفتحتي الانف ، وزاويتي العينين الخارجيتين .

٢ ـ الالتهاب الجلدي الدهني البسيط الذي يصيب المنطقة المجاورة للأنف ، حتى يمتد الى طرفي الشفتين ، وقد يصيب العينين واللسان .

٣ ـ مرض الاحمرارية ، إذ يحمر منتصف الوجه ، وتظهر حبيبات وبثرات .

و « حامض النيكوتيك » عنصر آخر من عناصر فيتامين ب يفيد في علاج :

٤ ـ البلاجرا ، وهو مرض جلدي ، تصاب به الاماكن المكشوفة من الجسم ، كالوجه والرقبة واليدين والساقين ، فيلتهب الجلد ويتقشر ويصير لونه داكناً .

٥ – في كثير من الامراض الجلدية التي قد تنجم عن الحساسية ، او وجود حالة تسممية أو بؤرة عفنة في الجسم .

٦ – (وفيتامين ب المركب) يفيد في علاج الامراض الجلدية . مثل البهاق والثعلبة والشجرية وسقوط الشعر .

وفيتامين : ث يحدث عند نقصه نزف بالجلد او تحته في شكل نقط او خطوط او كدمات وقد تتطور الى بثرات ثم تقرحات بالجلد ، وقد تنجم عن ذلك أورام في عضلات الساق أو الفخذ أو جدار البطن .

وفيتامين د ، يفيد في علاج تدرن الجلد .

وفيتامين ي : يفيد في علاج مرض « الذئب الاحمر » وهذا مرض مزمن مشوه يصيب الوجه على شكل الفراش ، ويظهر عليه قشر دقيق عند فتحات المسام . (عن هلال سبتمبر ١٩٥٢)

ومن الضروري المعالجة عند طبيب اخصائي .

٣١ – إن المشي يفيد في :

١ – صفاء الاذهان ونشاطها ، وتهدئة الجهاز العصبي .

٢ – التئام الجروح ، لأن المشي يعمل على سرعة اعادة تنظيم حركة التنفس . والمرأة التي تحرص على المشي بانتظام ، تضع أطفالها في الغالب بسهولة . « عن مجلة انجاش دايجست »

« عن هلال نوفمبر ١٩٥٢ »

٤٠ – لقد ظهر أن المرء اذا تناول طعاماً في وجبة الافطار يعادل ربع كميات الطعام ، التي يتناولها طول اليوم ، بلغ نشاطه الفكري والذهني الحد الاقصى ، وظهر ان الاقلال من الطعام في وجبة الافطار كالاكثار منه فيها ، يبلد الذهن ، ويقلل الانتاج .

ولاحظ الباحثون ان عدم تناول الفطور لايصلح ، كما يتوهم بعض

السيدات - كوسيلة للتخلص من البدانة ، إذ أنه يؤدي الى الاكثار من الطعام في الوجبات الاخرى ، فتبقى البدانة بغير نقصان .

(هلال ديسمبر ١٩٥٢)

٤١ من الاسباب التي تطيل في العمر :

١ - الأكل المعتدل . والتخلص من فضلات الطعام .

٢ - الفرح والمرح ، وابعاد كل مايشغل البال .

٣ - الرياضة الجسمية والروحية والنوم الكافي .

٤ - التمتع بالهواء الطلق والمناظر المبهجة .

٥ - معاشرة الفرحين المتفائلين .

٦ - الاهتمام بالثقافة ، لأنها تزيد في المعلومات ، وتجلب الاحترام الشخصي .

٧ - الانخراط في الجمعيات الخيرية التي تعمل لمصلحة الشعب وثقافته وفقرائه ، وفي ذلك لذة روحية .

٤٢ - ان ذكاء المرء وثقافته . يجعلانه يفكر كثيراً ، في كل أمر عرض عليه ، أو سمع به ، وهذا مايسبب له متاعب جمة ، جسمية وذهنية ، يمكن أن تتغلب عليه يوماً ما . فعلى المرأة الذكية المثقفة ، أن تستخدم إرادتها ، لتبعد مشاكل الذهن ، وأسباب السأم عنها ، وتعمل على خلق روح الفرح والمرح في نفسها : بالطبيعة ، ومعاشرة المتفائلات ، وتنظيم الحياة .

٤٣ - ان المسكرات والتبغ يضران في الجسم كثيراً ، وخاصة في الحامل ، لأن سمومها تضرها ، وتضعف جسمها ، كما تضر بالجنين وتزيد في خفقات قلبه وتوقيفه . فعلى المرأة ان تنتبه الى ذلك ، ومراجعة الطبيب الاخصائي .

٤٤ - ان الانسان يحتاج الى ٢٠٠٠ - ٣٠٠٠ وحدة حرورية يومياً ، والحامل تحتاج الى ٢٠٠٠ وحدة في الثلاثة أشهر الأولى ، و ٢٥٠٠

في الثلاثة أشهر الثانية ، على أن لايقل مافي ذلك من الروتين عن ٨٥ غراماً ، وأن يكون نحو ثلثي الغذاء من النشويات ، والربع من الدهن وأفضل أصناف الغذاء للحامل : اللحوم غير الدسمة ، بما فيها الاسماك والبيض ، والخضروات والحلوى والفاكهة الطازجة واللبن مالا يقل عن ٥٠٠ غرام يومياً ، ولتر ماء .

(عن الدكتور ابراهيم مجدي - هلال شباط ١٢٥٣)

٤٥ - رغبة في النحافة ، تعمل بعض السيدات والآنسات ، على تقليل الطعام لدرجة أقل من حاجة الجسم ، وهذا من شأنه أن يضعف قوتهن ، ويذهب بشبابهن ونضارتهن باكراً ، ويجعلهن عصبيات المزاج ، يملن الى الحزن .

٤٦ - التفاح غذاء هام وعلاج مفيد للجسم ، لأنه في كل مائة غرام منه : ٩٠ وحدة من فيتامين (آ) و ٤٠ وحدة من فيتامين (ب ١) و ٢٠ وحدة من فيتامين (ب ٢) ، و ٢٠ وحدة من فيتامين (ث C) وهو ينشط الأمعاء بمادة « السليلوز » التي يحتويها ، ويفيد في الامساك ، وفي معالجة الاسهال عند الاطفال . ويبعد مرض الحصى عن الكلى ، ومرض الحالب . فعلى المرأة أن تأكل التفاح وتطعمه لأولادها ، بقدر ماتستطيع . (ملخص عن مجلة فوستر سانتيه - عن هلال شباط ١٩٥٣)

٤٧ قال: الدكتور بوغو موليتز ، في كتابه « عش ١٥٠ عاماً » مايلي :

« إن أصح الحركات الجسدية التي تحرك الجسد والروح في نفس الوقت ، هو الضحك ، انه يسهل الهضم ودوران الدم والتبخر ، وينشط القوة الحيوية في جميع الاعضاء » (ص ٣٨)

« إن الكحول اذا اخذت بجرعات قوية ، كانت من أعنف السموم لجميع خلايا الجسد ، وخصوصا لخلايا الجملة العصبية ، والجملة الفيزيولوجية المؤلفة من النسيج الضام . (ص ٤١)

« إن من الراهن أن لنيكوتين التبغ أثراً ضاراً في كل الجملة العصبية ، وعلى الأوعية الدموية ، فتتقبض بسببه الشرايين المغذية للقلب ، ولا يمكن لمثل هذا القلب أن يستعيد أبداً قيمته الاصلية ، بعد ان يصيبه النقص قبل الاوان » (ص ٤١ - ٤٢)

لقد قدر الاخصائي بوفون ان مدة الحياة الوسطية للحيوان بخمسة الى سبعة أضعاف مدة نموه ، وبما أن مدة نمو الانسان تنتهي بين ٢٠ - ٢٥ عاماً ، لذلك فان بامكاننا القول إن وسطي حياة الانسان يجب أن يكون ١٥٠ عاماً . (ص ٤٧)

وقد ذكر بعض المعمرين فقال عنهم مايلي :

	مدة حياته
كنتجبرن (مؤسس أسقفية غلاسقو)	١٨٥
كزارتن (هنغاريا)	١٨٥
دوربة (بائعة الخمر)	١٤٠
ويسكنس (مقاطعة اليور كشاير)	١٦٩
جنكنز	١٦٩
توماس بار (انكليزي) (وقد تزوج هذا للمرة الأخيرة حين كان عمره ١٢٠ عاماً) .	١٥٢
جوزيف هاربنغتون (النروج) (وقد ترك أرملته شابة وعدداً من الاولاد وعمر ابنته البكر آنذاك ١٠٣ سنين بينما عمر آخر أطفاله ٩ سنين) .	١٦٠
جون روفن (هنغاريا)	١٧٢
مدام « « «	١٦٠

ويذكر فينو مؤلف كتاب (فلسفة طول الحياة) ان رجلا هنغارياً مات سنة ١٠٠٥ عن عمر ناهز ١٩٥ عاماً ، وكان عمر ابنه آنذاك ١٥٥ عاماً .

وذكر غينو (عضو أكاديمية الطب) الذي عاش ١٠٣ اعوام وألف كتاباً بعنوان « لكي تعيش ١٠٠ عام » :

ان الكاردينال دارمه ميناك مر في أحد الشوارع ، فرأى شيخاً في الثمانين من عمره يبكي على عتبة داره ، فلما سأله الكردينال عن السبب ، قال الشيخ : ان أباه قد ضربه ، فدخل الكردينال على ابيه الذي عمره ١١٣ عاماً ، فقال له بانه ضرب ابنه لانه لم يحترم جده ، إذ مر أمامه ولم يحن قامته ، وأحب الكاردينال ان يرى الجد ، فاذا به يناهز الـ ١٧٠ عاماً (ص ٤٩ - ٥٠) .

دلت الاحصاءات أن في ١٧ كانون الثاني سنة (١٩٣٩) كان يعيش في موسكو ٥٥ شخصاً بلغوا المئة ، بينهم ستة رجال و ٤٩ امرأة و ٦١١ شخصاً تتراوح أعمارهم بين ٩١ و ١٠٠ وبينهم ٩١ رجلاً و ٥٢٠ امرأة . (ص ٦٩ عن البرافدا - ١٩٣٩/٩/٣٠)

ويوجد في دمشق اليوم لاجئ من صفد بفلسطين يدعى (محمد سليم شما) له من العمر ١٠٧ أعوام ، وصحته جيدة ووعيه تام ويقوى على المشي والحركة والنزهة في المتنزهات العامة .

لقد تبين أن المرأة تعيش أكثر من الرجل ، لقلة متاعبها الجسمانية والعقلية ، على عكس الرجل ، كما ان افراط الرجل الجنسي يسبب في انهاك صحته باكراً .

وينصح المؤلف بوغوموليتز للوقاية من الشيخوخة المبكرة ، وللعيش ١٥٠ عاماً باتباع الطرق الآتية (باختصار) :

١ - مكافحة الجراثيم .

٢ جعل كل الجسم يعمل باعتدال ، فالمبالغة في أية وظيفة من

الوظائف ، كالشراهة المفرطة ، أو الانهاك في العمل الى الشيخوخة المبكرة .

٣ – التنفس بعمق لكي لايبقى الهواء فاسداً في الرئتين ، ولكي يفتني الدم بمولد الحموضة .

٤ – تغذية الجسم بالغذاء الصحي البسيط ، المفيد للجسم ، وعدم الاكثار من الأكل ، ومن اللحم .

٥ – الرياضة والتدليك مفيدان جداً للكفاح ضد توقف الدم في بعض الأجزاء .

٦ – اللباس المعتدل ، وعدم الاستعجال في تعاطي الادوية .

٧ – نظافة الجسم ، ومن الضروري أن يستحم الانسان مرةً في الاسبوع على الأقل .

٨ – يجب النوم ٧ – ٨ ساعات يومياً ، منها ساعة بعد وجبة الطعام الكبيرة .

٩ – عدم الافراط في العلاقات الجنسية ، لأن تحويلها الى مصدر للمسرات المفرطة ، يؤدي الى انهاك الجسد ، وشيخوخته قبل الأوان ، بينما الاقتصاد في الشهوة ، منشط للخلق ، وللحب ، ولطول الحياة .

(ص ٨٦ – ٨٨)

لاتخف !!

وقد قام الدكتور الاميركي ادوارد سبنسر كولز ، وهو دكتور في الطب وعلم النفس معاً ، بتأليف كتاب اسماه : « لاتخف » وكان لهذا الكتاب دوي في عالم اميركا وأوروبا ، وقد عالج الدكتور فيه الامراض المهمة ، والخوف من الامراض . ومما قاله :

« إذا هبطت طاقتك بسبب قلة النوم أو العمل المتواصل دون رياضة أو تسلية ، أو محاربة عقبات ومشاكل ، أو السهر أو الادمان على تناول المشروبات الروحية ، أصبت بالقلق وضيق الخلق وحدة الطباع ... (وهذا نوع من النوريستانيا) .

فاذا مانوعت ناحية نشاطك ، ولازمت أي نوع من أنواع الرياضة ، كالقنص ، والسباحة ، والتسلية ، أعدت أعصابك الى درجة تقرب من الكمال ، فيعود اليك هدوء الوجدان ، واتزان الحكم ، وصفاء التفكير .

(ص ٤٥ - ٤٧)

إن بين جسمك وعقلك صلة وثيقة العرى ، ومن المبادىء المسلم بها أن كل عملية عقلية يصحبها عملية بدنية في المخ ، وان كل سلسلة من الاحاسيس والصور والافكار التي تجول بخاطرك ، تصحبها تغييرات في الخلية العصبية ، ينتج منها شكل أو صورة خاصة . فلابد من معالجة نفسية المريض ، لأن مايفكر فيه لايقل أهمية عما يأكله ... فما لم يغير طرق تفكيره وعاداته في الأكل والنوم ، فالشفاء ضرب من المستحيل «اي أن المرض النفسي ، قد يسبب المرض الجسمي ، أو يزيد فيه» (ص ٩٠)

وقد أجمع علماء الطب ، على أن ٦٠ ٪ على الاقل من أمراض المعدة التي يعالجها الاطباء ، انما منشؤها سوء الهضم ، وما سوء الهضم العصبي هذا ، سوى رسائل القلق ، والخوف ، والصدمات النفسية التي يذيعها العقل فتلتقطها على الفور الاعصاب في قناة الهضم المعوية (ص ١٢٩) .

فيجب والحاله هذه معالجة أمراض المعدة وسوء الهضم ، كما ذكرته في بداية هذا الفصل .

قد يختل توازن المد من المزمن للخمر ، بعد جرعة واحدة ، كما قد يطرأ تغيير تام على شخصيته بعد جرعتين ، فيصبح بذيئاً ، بعد أن كان لبقاً محتشماً ، ويخيل اليـــه انه مثر في حين انه محدود الدخل ، وينطق بالألفاظ البذيئة بعد أن كان معتدلا في لغته ... وبالجمله فان شخصيته برمتها ، تصبح غير ما كانت عليه بالامس ، ومتى بلغ الرجل حداً تغيرت شخصيته من جراء المسكر ، جاز لنا حقاً ، أن نشخص حالته ، بأنه مدمن مريض ، وبائس مثقل بالداء ؛ وهذا هو السبب في تغيير

شخصيته . لأن السائل في المخ يضغط على المراكز العليا ، في قشرة الدماغ ، ومن المعلوم أن أروع جزء من أعضاء الجسم في الانسان ، هو ذلك الغشاء - أو القشرة - الذي يغطي أعلى الدماغ ، والذي يقال انه مركز التفكير والابتكار . ومن الغريب أن هذا الجزء من جسم الانسان كان آخر مرحلة من مراحل التطور والنشوء والتقدم في الانسان ، كما أن أول ما يتأثر بالكحول ، بين جميع أجزاء الجسم (١٦٤ - ١٦٧) .
ويتطلب علاج الادمان البذل في السلسلة الفقرية على عدة مرات ، الى جانب العلاج الطبي (١٧٠)

إن من الواجب أن يتعلم المرء كيف يؤدي عمله ، فيقسم ساعات النهار ، وينظم أموره ، ويقوم بالواجبات خارج المنزل وداخله .
(١٨٨ - ١٩٠)

وهذا ما يشرح الصدر ، ويبعد الخوف عن النفس ، ومن الضروري تغيير النفسية (تدريجاً) وأن يحسب حساب المفاجآت ، لأن الحياة مليئة بها ، ويجب الاعتقاد أن حياتك في قبضة يدك ، وفي مقدورك ، تشكيلها وفق النموذج الذي تختاره لنفسك (١٩٦)
وعندما تكون متعباً - أي عند هبوط الطاقة في الخلايا العصبية - لا تكون قيم الأشياء في نظرك كما يجب أن تكون ، ولا يعود في وسعك أن تحكم على صحة الأشياء من عدمها . (٢٠٢)

وهذا الكتاب يوجب المعالجة النفسية والجسمية ، وتغذية الروح ، لابعاد الخوف عن الانسان وهو جدير بالمطالعة .

الصحة والعرب :

قال النبي (ﷺ) : إن لكل داءٍ دواءً ، فاذا أصيب دواء الداء ، برء باذن الله تعالى » . (أخرجه مسلم)

قال عمر (رض) : كان رسول الله (ﷺ) يُضمر الخيل (يسابق بها) (أخرجه أبو داود) أي أن النبي (ﷺ) كان يعتني بالخيل والسبق، وهو رياضة وتسلية معاً .

قال شاعر عربي :

لا تشكون دهراً صححت به   إن الغنى في صحة الجسم
هبك الخليفة كنت منتفعاً   بلذاذة الدنيا مع السقم

(عيون الاخبار ج ٣ ص ٥٠)

وقال عمر بن الخطاب (رض) :

« لا تزالون أصحاء ، ما نزعتم ونزوتم » يريد ما نزعتم عن القسي ، ونزوتم على ظهور الخيل » . (العقد ج ٤ ص ٢٩٢) وهذا رياضة أيضاً .

قال عربي : « البطنة تذهب الفطنة » .

وقال مسلمة بن عبد الملك لملك الروم : « ما تعدون الأحمق فيكم ؟ قال : الذي يملأ بطنه من كل ما وجد » .

وحضر أبو بكر (رض) سفرة معاوية ، ومعه ولده عبد الرحمن ، الذي كان يلتقم لقماً شديداً ، فلما كان بالعشي ، راح أبو بكر الى معاوية ، فقال له معاوية : ما حال ابنك ؟ قال : اعتل . قال : أما مثله لا يعدم العله .

(العقد ج ٤ ص ٣١٠)

وكانت حكماء العرب تقول : « إن رأس الداء كله ، إدخال الطعام على الطعام » .

وقال حكيم عربي : « إن أكثر العلل ، إنما يتولد من فضول الطعام » .

(العقد ج ٤ ص ٣١٣)

قال ابن عبد ربه (صاحب العقد) :

« من أكل الطعام بعد حركة كافية ، وأخذه على حاجة من البدن اليه ، وافى الطعام الحركة الغريزية قد اشتملت ، ومن تناول طعاماً من غير

حركة ، وأخذه مع غير حاجة من البدن اليه ، وافى الطعام الحركة الغريزية خامدة ، بمنزلة النار الكامنة في الزناد ، ومن اتبع الطعام بالنوم ، بطنت الحرارة الغريزية فيه ، فاجتمعت في باطن البدن فهضمت طعامه ، ومن اتبع الطعام بحركة ، انحدر عن معدته غير منهضم ، وأحدث سداداً وعللا في الكبد والكلى وسائر الأعضاء » .(العقد ج ٤ ص ٣١٨)

ولعل العرب عرفوا فائدة الأطعمة ومضارها فقالوا : « إن لحم الفراريج والسمك أحسن من بقية اللحوم ، لأن لحوم الابل والتيوس ، والبقر ، والكروش والأمعاء غليظة ، وان من الأطعمة اللطيفة ، ماء الشعير ، والبطيخ ، والتين واليابس منه ، والجوز ، والعسل ، والفستق ، ومن الأطعمة الباردة : القرع ، والخيار ، والقثاء ، والأجاص ، والخوخ ، والعنب ، والبلح ، والخس ، والهندباء ، والتفاح ، والكمثرى ، والرمان. والأطعمة الغليظة ، والتي غذاؤها كثير هي : لحم البقر ، والأدمغة ، والأفئدة ، وحواصل الطير كلها ، والسمك الغليظ اللوح ، والسميد ، والباقلا ، والحمص ، واللوبياء ، والترمس ، والعدس ، والتمر ، والبلوط .

(العقد ج ٤ ص ٣٢٠ - ٣٢٤)

ومما قاله الحرث بن كلده طبيب العرب الى كسرى أنو شروان :

١ – إدخال الطعام على الطعام هو الذي أفنى البرية .

٢ - التخمة إن بقيت في الجوف قتلت ، وإن تحللت أسقمت .

٣ – لا تدخل الحمام وأنت شبعان .

٤ – اجتنب الدواء ما لزمتك الصحة ، فاذا أحسست بحركة الداء ، فاحسمه بما يردعه ، فان البدن بمنزلة الأرض ، إن أصلحتها عمرت ، وإن أفسدتها خربت .

٥ – اجتنب أكل الضأن الفتي ، وأكل القديد من اللحم ، والمالح ، والمعز ، والبقر .

٦ — كل الفاكهة في إقبال دولها ، واتركها إذا أدبرت وولت وانقضى زمانها (أي التي خمجت) .

٧ — أفضل الخضر : الهندباء والخس .

(العقد ج ٤ ص ٣٥٧)

وقال العرب في خواص بعض الخضر ما يلي :

١ — البصل والكرنب والقنبيط ، والهليون والجرجير مدر للبول .

٢ — الثوم نافع لمن احتوى (الأمراض الصدرية) .

٣ — الفجل هاضم للطعام ، وبذره مع العسل دواء للسعال ، وماء ورقه نافع من اليرقان .

(عيون الأخبار ج ٣ ص ٢٨١ - ٢٨٩)

إن رأي العرب في أمر حفظ الصحة والمعالجة ، يتمشى مع رأي أطباء هذا العصر في كثير من النواحي ، وهذا ما يدل على علو كعبهم العلمي العام.

* * *

هذا ما رأيت من الضروري بيانه في هذا الفصل ، لتنتبه المرأة العربية إلى صحتها ، وصحة زوجها وأولادها ، لأن معرفة قواعد حفظ الصحة أصبحت من الأمور الهامة في هذه الحياة ، ولأنها هي التي رفعت نسبة العمر الوسطية في أوروبا ، من ٤٥ عاماً في أول هذا القرن الى ٦٠ - ٦٥ عاماً في أول سنة ١٩٥٣ .

وإن ما كتبته هو للتنبيه ليس إلا ، إذ رأيت أن يحتوي هذا الكتاب على فصل في حفظ الصحة ، رغم أن بحث هذا الموضوع هو في الحق ، عائد للأطباء الأخصائيين ، دون غيرهم ، كما بينت في مقدمة هذا الفصل .

وخشية وقوعي في أخطاء فنية في هذا البحث الفني، رأيت بعد أن كتبته، وقبل أن أبعث به الى المطبعة ، أن أطلع عليه طبيباً أخصائياً ، فعرضته على النطاسي البارع المعروف الدكتور صبري عز الدين ، فقرأه بامعان ، وأثنى عليه ،

وأشار بنشره حرفياً ، وها أنا أنشره شاكراً للدكتور عز الدين تشجيعه لي على نشره .

* * *

صفوة القول :

لقد اختتمت هذا الكتاب في الفصل الخامس عشر ، ودونت فيه ما وجدت من الواجب علي تدوينه ، لتوجيه المرأة العربية إلى حياة جديدة ، فيها فوائد جزيلة للمجتمع العربي ، وللأسرة العربية .

وقد يرى الرجل العربي أيضاً ، في هذا الكتاب ، ما ينبهه الى الواجب الذي عليه ، نحو أسرته وبلاده العربية ، واقتصادياته ، فأرجو أن أكون قد بلغت في هدفي خدمة مجتمعنا العربي عن طريق إصلاح الأسرة ، مستميحاً من القارئ الكريم ، العذر فيما قد يجده في هذا الكتاب من تقصير .

سدد الله خطانا دوماً لخدمة بلادنا العربية ، وقومنا العرب النجباء ، وحقق أمانينا في نهضتهم وتقدمهم الى الأمام ، والله ولي التوفيق .



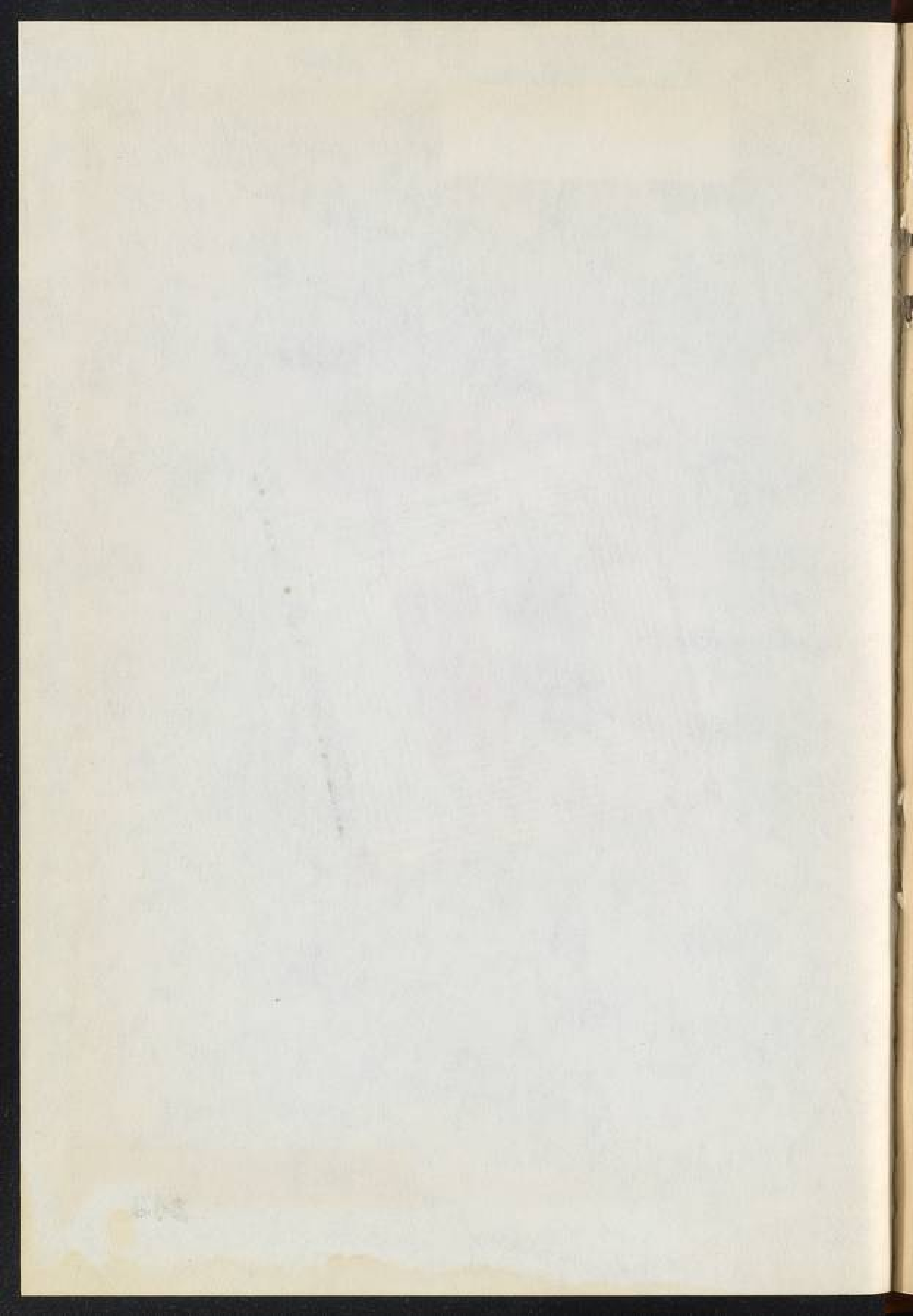
من آثار المؤلف

الكتب المطبوعة

١ ـ الضائقة الاقتصادية السورية
٢ ـ واجب النائب
٣ ـ أيها العرب اتحدوا
٤ ـ الشباب العربي
٥ ـ العلويون
٦ ـ القضايا الاقتصادية الكبرى
٧ ـ الإرادة
٨ ـ طريق الخلاص : (الضريبة على رأس المال)
٩ ـ مستقبل المرأة العربية

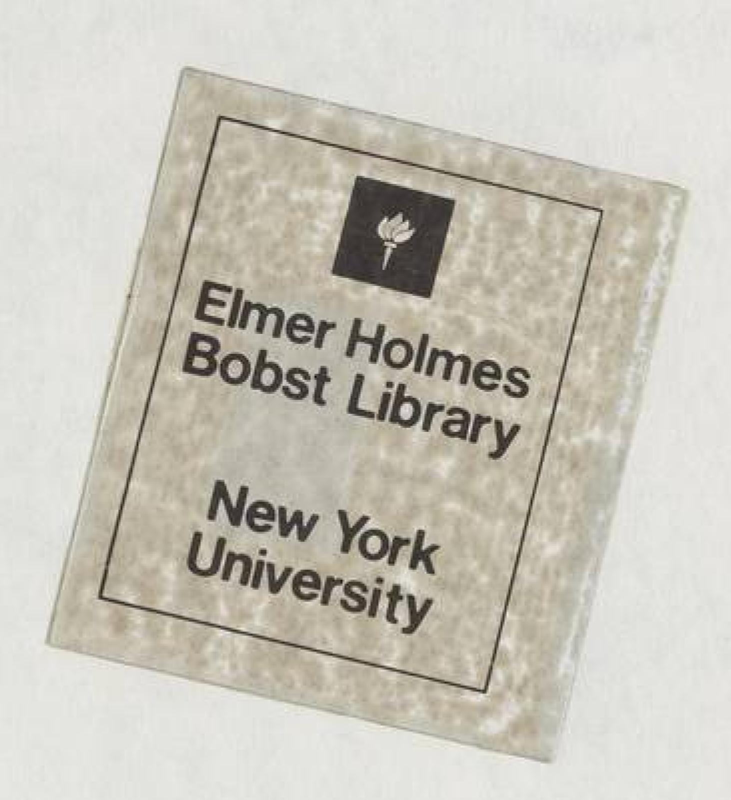
الكتب المعدة للطبع

١ ـ عظمة المرأة العربية وحقوقها
٢ ـ الضرائب السورية
٣ ـ كيف تنهض بلاد الشام اقتصادياً
٤ ـ كيف يحفظ العرب سيادتهم ؟
٥ ـ علي بن أبي طالب في المرآة
٦ ـ عبقرية الامام علي
٧ ـ شركاتنا الاقتصادية
٨ ـ بلاد العرب للعرب
٩ ـ نكبات الشعوبيين في العرب
١٠ ـ سر النجاح الاقتصادي
١١ ـ إدارة الدولة
١٢ ـ كيف ننظم دمشق ونغنيها ؟
١٣ ـ الغذاء والكساء ولماذا أهملا ؟
١٤ ـ من أضاع فلسطين ؟
١٥ ـ من وحي الدستور
١٦ ـ اعرف بلادك الشامية
١٧ ـ كيف نزيد دخلنا السنوي مليار ليرة ؟




3 1142 00221 3869




Elmer Holmes
Bobst Library
New York
University

Date Due

		APR 23 1977	
33213U APR 24 77			
CANCEL			
100637 MAY 31 77			
MAY 9 1977			

